

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Energie tanken im Beruf. Resiliente Gesundheitsstrategien im Umgang mit Stress und Herausforderungen durch Qi-Fa-Yo Praktiken.

Veranstaltungstermin:

20.07. - 24.07.2026 (Eifel)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Ina Luna Dölken

HP(Psychotherapie), NLP-Coach, Sporttrainerin (LSB), Qi-Gong und Yogatrainerin, Entspannungs- und Klangschalenthérapeutin.

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe in leitenden Positionen für die Schulung der Mitarbeiter: Teilnehmer*innen sollen in der Lage sein, die Kursinhalte effektiv zu verstehen, zu vermitteln und zu reflektieren, um sie anschließend an ihre Mitarbeiter weiterzugeben.
- Sicherung des Transfers in spezifischen Arbeitssituationen: Die Teilnehmer*innen sollen in der Lage sein, die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in bestimmten beruflichen Situationen anzuwenden und sicherzustellen, dass das Gelernte im Arbeitskontext erfolgreich umgesetzt wird.
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf: Ziel ist es, die körperliche Fitness, die psychische Stärke und die mentale Beweglichkeit der Teilnehmer*innen zu steigern, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
- Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Selbstsicherheit und Widerstandsfähigkeit: Die Inhalte zielen darauf ab, den beruflichen Stress-Level zu senken, das Selbstbewusstsein zu stärken und die Wahrnehmungsfähigkeit zu erhöhen.
- Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren erleichtern und den Teilnehmer/innen wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermitteln.
- Integration von Entspannungstechniken im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer/innen ermöglichen Entspannungstechniken in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Stärke zu fördern.
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf: Das Ziel ist, die allgemeine berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer/innen zu stärken, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen und die Arbeitsqualität zu steigern.

Bildungsurlaub

Uhrzeit:	Programminhalt:
Montag	
11.00 Uhr bis 12.30 Uhr	Start in den Tag. <ul style="list-style-type: none"> • Klärung von offenen Fragen. • Bewegt in den Tag mit Qi-Gong – Teil 1 der 18 Qi-Bashi-Übungen für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
13.30 Uhr bis 15.00 Uhr	Einblicke in die Prinzipien und Relevanz des Qi-Gongs für den beruflichen Alltag.
15.30 Uhr bis 17.00 Uhr	Grundlagen des Myoreflex-Trainings (Kraft in der Dehnung) und dessen Verbindung mit Yogatherapie zur Förderung von körperlichem Wohlbefinden, Stressabbau und die Steigerung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Einblicke in die Prinzipien und deren Relevanz für den beruflichen Alltag.
19.00 Uhr bis 19.45 Uhr	Bodyscan zur besseren Körperwahrnehmungsfähigkeit. Einführung in Meditations- und Atemtechniken für die tägliche Anwendung im Beruf.
19.45 Uhr bis 20.30 Uhr	Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und positives erfahren?
Dienstag	
09.30 Uhr bis 11.00 Uhr	Start in den Tag. <ul style="list-style-type: none"> • Klärung von offenen Fragen. • Bewegt in den Tag mit Qi-Gong – Teil 2 der 18 Qi-Bashi-Übungen für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
11.15 Uhr bis 12.45 Uhr	Einblick in die Prinzipien des Myoreflex-Faszien-Trainings und deren Relevanz für den beruflichen Alltag. Analyse der Anwendungsmöglichkeiten zur Förderung von Flexibilität, Stressabbau und zur Optimierung der körperlichen Verfassung am Arbeitsplatz.
14.00 Uhr bis 15.30 Uhr	Vertiefung der Grundlagen des Myoreflex-Trainings und der Yogatherapie (Teil 1). Auseinandersetzung mit ihrer sinnvollen Kombination und Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen.
15.45 Uhr bis 16.30 Uhr	Progressiven Muskelentspannung – Teil 1. Grundlagen der Entspannungstechnik als ein anerkanntes und wissenschaftlich belegtes Körperwahrnehmungstraining im beruflichen Kontext.
16.30 Uhr bis 17.15 Uhr	Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und positives erfahren?

Mittwoch

- 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr Start in den Tag.
- Klärung von offenen Fragen.
 - Bewegt in den Tag mit Qi-Gong – Teil 3 der 18 Qi-Bashi-Übungen für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
- 11.15 Uhr bis 12.45 Uhr Einblick in die Prinzipien des Wohlfühl yoga und deren Relevanz für den beruflichen Alltag. Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Förderung von Wohlbefinden und Stressbewältigung im beruflichen Kontext.
- 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr Vertiefung der Grundlagen des Myoreflex-Trainings und der Yogatherapie (Teil 2). Auseinandersetzung mit ihrer sinnvollen Kombination und Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen.
- 15.45 Uhr bis 16.30 Uhr Progressiven Muskelentspannung – Teil 2. Anwendung und Integration der Entspannungstechnik in den Arbeitsalltag.
- 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und positives erfahren?

Donnerstag

- 09.30 Uhr bis 10.15 Uhr Start in den Tag.
- Klärung von offenen Fragen.
 - Bewegt in den Tag mit Qi-Gong – Teil 3 der 18 Qi-Bashi-Übungen für einen energiereichen Arbeitsbeginn.
- 10.30 Uhr bis 12.45 Uhr Der Einfluss von Bewegung auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Erkenntnis und praktische Anwendungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag.
- 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr Vertiefung der Grundlagen des Qi-Fa-Yo. Auseinandersetzung mit ihrer sinnvollen Kombination und Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen.
- 15.45 Uhr bis 16.30 Uhr Intensive Sinneswahrnehmung: Visualisierungstechniken und praktische, täglich anwendbare Kurz-Meditationen für mehr Achtsamkeit und Präsenz im Beruf.
- 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und positives erfahren?

Bildungsurlaub

Freitag

- | | |
|-------------------------|---|
| 08.30 Uhr bis 09.30 Uhr | Start in den Tag. <ul style="list-style-type: none">• Klärung von offenen Fragen.• Bewegt in den Tag mit Qi-Gong – Teil 3 der 18 Qi-Bashi-Übungen für einen energiereichen Arbeitsbeginn. |
| 09.45 Uhr bis 12.00 Uhr | Resilienz: Psychische Widerstandskraft für berufliche Herausforderungen stärken. Vorstellung der Prinzipien und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Resilienz im beruflichen Kontext. Analyse von Techniken und Anwendungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz. |
| 13.00 Uhr bis 15.15 Uhr | Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung |

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Stand: November 2023