Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:
Erfolgreich und entspannt im Berufsleben. Resilienz durch empathische Selbsterforschung und Achtsamkeit. Ein ganzheitlicher Ansatz mit Kreativem Hatha-Yoga.

Veranstaltungstermine:
01.03. - 06.03.2026 (Starnberger See)
07.06. - 12.06.2026 (Schwarzwald)
29.11. - 04.12.2026 (Usedom)

Umfang des Studienseminars
40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:
Stephan Maey, Yogalehrer, Pädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie)

Zielgruppe:
Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

- 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 Durchsetzungskraft: Die Inhalte zielen darauf ab, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen in beruflichen Situationen zu stärken.
- 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 Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer*innen ermöglichen, Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Klarheit 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.

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Abendessen.
19.15 Uhr bis 20.00 Uhr	Kennenlernen und Organisatorisches: Vorstellung der Teilnehmer, Einführung in das Programm und thematischer Einstieg.
20.15 Uhr bis 21.00 Uhr	Einführung in die (Klang-)Tiefenentspannungstechniken für einen erfolgreichen Stressabbau.
Montag	
morgens	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in die Yoga-Philosphie und in praktische Übungen von Asanas, Pranayama und Meditation mit Hinweisen zur Integration in den Berufsalltag.
vormittags	Selbsterfahrung (I): Hintergründe und Ursprung des Yoga im Kontext des beruflichen Lebens. Betonung der Bedeutung von Yoga für Stressbewältigung und Selbstreflexion im Arbeitsumfeld.
mittags	Selbsterfahrung (II): Integration von Yoga und Enneagramm - Anwendung der Typenlehre zur persönlichen transformativen Weiterentwicklung im Beruf.
nachmittags	Beobachtungsmeditation: Die Bedeutung der Achtsamkeit und Selbstbeobachtung für das Verständnis und die Integration von theoretischem Wissen in den beruflichen Alltag. Durchführung einer Meditationssitzung, die darauf abzielt, die theoretischen Konzepte und Diskussionen des Tages zu reflektieren und zu vertiefen.
Dienstag	
morgens	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation mit theoretischen Hintergründen und Hinweisen zur Integration in den beruflichen Alltag. Betonung der Bedeutung von Yoga für Stressreduktion, verbesserte Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit im Arbeitsleben.
vormittags	Selbsterfahrung (III): Die Bedeutung des Enneagrams für die Selbsterkenntnis und persönliche Entwicklung im beruflichen Kontext. Einführung in die Typen des Enneagrams in der Übersicht und deren Verbindung zum Weg des Yoga.
mittags	Selbsterfahrung (IV): Durchführung einer Selbsttestung, um den eigenen Enneagramm-Typ zu bestimmen. Diskussion und Reflexion über die Ergebnisse, um ein besseres Verständnis für die persönliche Persönlichkeitsstruktur im beruflichen Kontext zu entwickeln.

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna

nachmittags	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation mit Hinweisen zur Integration in den beruflichen Alltag. Betonung der Bedeutung von Yoga für die Förderung von körperlichem und geistigem Wohlbefinden im Arbeitsumfeld sowie Hinweise zur Anwendung dieser Techniken während der Arbeit.
Mittwoch	
morgens	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation mit theoretischen Hintergründen. Erklärung der Wirkungsweise dieser Techniken auf den Körper und den Geist sowie Hinweise zur Integration in den beruflichen Alltag. Betonung der Bedeutung von Yoga für die Förderung von Stressbewältigung, Entspannung und Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben.
vormittags	Selbsterfahrung (V): Der Schatten im Kontext meiner persönlichen Entwicklung aus der Perspektive des Yoga und im Hinblick auf das Enneagramm (I – Die kleshas). Diskussion und Reflexion über die Konzepte des Schattens und der kleshas im Yoga und deren Beziehung zum Enneagramm. Betonung der Bedeutung der Selbstreflexion und des Umgangs mit inneren Herausforderungen im beruflichen Kontext.
mittags	Einführung in die Bedeutung von Meditation für die Stressreduktion und verbesserte Konzentration im Beruf. Meditativer Spaziergang zur Förderung von Achtsamkeit während des Gehens und zur bewussten Wahrnehmung der Umgebung.
nachmittags	Selbsterfahrung (VI): Der Schatten im Kontext meiner persönlichen Entwicklung aus der Perspektive des Yoga und im Hinblick auf das Enneagramm (II – Der eigene Schatten). Weiterführende Diskussion und Reflexion über die Konzepte des Schattens und dessen Auswirkungen auf das persönliche Wachstum und Verhalten im beruflichen Kontext. Betonung der Bedeutung der Selbstakzeptanz und des Umgangs mit den eigenen Schattenseiten für die persönliche und berufliche Entwicklung.
Donnerstag	
morgens	Yoga-Praxis & Theorie: Einführung in das praktische Üben von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation mit theoretischen Hintergründen. Vertiefte Erklärung der physiologischen und psychologischen Effekte dieser Praktiken sowie Hinweise zur Integration in den beruflichen Alltag. Betonung der Bedeutung von Yoga für die Förderung von körperlicher und geistiger Gesundheit sowie Stressbewältigung im Arbeitsleben.

vormittags	Selbsterfahrung (VII): Der Schatten im Kontext meiner persönlichen Entwicklung aus der Perspektive des Yoga und im Hinblick auf das Enneagramm (III – Die Schattenintegration 1). Vertiefende Diskussion und Reflexion über die Integration des Schattens im persönlichen Wachstumsprozess, insbesondere unter Berücksichtigung des Enneagramms. Betonung der Bedeutung der Schattenarbeit für die persönliche Transformation und Entwicklung im beruflichen Kontext.
mittags	Vertiefung der Bedeutung von Meditation für die Stressreduktion und verbesserte Konzentration im Beruf. Meditativer Spaziergang zur Förderung von Achtsamkeit während des Gehens und zur bewussten Wahrnehmung der Umgebung.
nachmittags	Selbsterfahrung (VIII): Der Schatten im Kontext meiner persönlichen Entwicklung aus der Perspektive des Yoga und im Hinblick auf das Enneagramm (VI – Die Schattenintegration 2). Vertiefende Diskussion und Reflexion über die fortgeschrittene Integration des Schattens im persönlichen Wachstumsprozess unter Berücksichtigung des Enneagramms. Betonung der Bedeutung der Schattenintegration für die Weiterentwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstführung im beruflichen Kontext.
Freitag	
morgens	Zusammenfassung der Übungsmethoden zur Reflexion und Verankerung der erlernten Techniken und Strategien.
vormittags	Selbsterfahrung (IX). Mein Balance-Strategie-Zielplan: „Wie lassen sich meine Erfahrungen und Einsichten nachhaltig in meinen Arbeitsalltag integrieren?“ Entwicklung eines individuellen Balance-Strategie-Zielplans, um die gewonnenen Einsichten in den beruflichen und persönlichen Alltag zu integrieren und langfristig umzusetzen.
mittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Stand: März 2024

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna