

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

Veranstaltungstermine:

02.03. - 07.03.2025 (Starnberger See)

04.05. - 09.05.2025 (Allgäu)

23.11. - 28.11.2025 (Starnberger See)

07.12. - 12.12.2025 (Allgäu)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Jasmin Iranpour, Yogalehrerin, Coach und Körpertherapeutin;

Kai Treude, Yogalehrer, Ernährungsberater und Mentaltrainer

www.flowingart.de

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Lernziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen)
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen
- Explizit: Aktive Stressbewältigung in Form von Entspannungstechniken, Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung; Wahrnehmung der eigenen Ernährungsgewohnheiten und Optimierung dieser; Vermittlung von erweiterten Grundkenntnissen gesunder Ernährung; Erkennen von Zusammenhang Darmgesundheit und Leistungsfähigkeit; Vermittlung von erweiterten Grundkenntnissen gesunder Ernährung, Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Entwicklung von kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien, Auseinandersetzung mit Yoga, Achtsamkeitstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag, Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.

Bildungsurlaub

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen
Montag	
Stressmanagement und Stärkung von Selbstkompetenzen	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Einführung ins Stressmanagement.
vormittags	Grundlagen Körperwahrnehmung und wissenschaftlicher Hintergrund als Möglichkeit der Stressbewältigung für den Berufsalltag. Stärkung der Aufmerksamkeit und Selbststeuerung im Beruf.
mittags	Praxis: Entspannungstechniken zur Unterstützung der Körperwahrnehmung durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und passende Yogaübungen.
nachmittags	Einführung in die Meditationspraxis mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Darstellung von Möglichkeiten der Anwendung im beruflichen Kontext.
Dienstag	
Gesunde Ernährung	
morgens	Was bedeutet gesunde Ernährung? – Verschiedene Ernährungsformen und deren Eigenschaften im Überblick.
vormittags	Wie kann vollwertige Ernährung im Berufsalltag umgesetzt werden? Wie ist der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Vorstellung der vollwertigen Ernährung und basischer Ernährung.
mittags	Workshop: Selbstanalyse des aktuellen Status: die eigene Ernährungsweise, Stresslevel, Beschwerden, körperliche Wahrnehmung.
nachmittags	Praxisübung: Yogaübungen für die Verdauung und Meditation.
Mittwoch	
Atemtechniken für mehr Konzentrationsfähigkeit	
morgens	Grundlagen der Atmung für die Ressourcenstärkung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse für ein gesundheitsorientiertes stressfreies Arbeiten.
vormittags	Flucht- Kampf- Mechanismus: Zusammenhang zwischen Psoasmuskel, Atmung und Stresslevel.
mittags	Stress, Histamin und Atmung – mit gesunder Ernährung in mehr Harmonie.
nachmittags	Atemtechniken für einen energievollen Arbeitsalltag.

Bildungsurlaub

Donnerstag		Stressreduktion durch effektive Bewegungstechniken mit Yoga
morgens	Einführung in verschiedene Yogastile für mehr Leistungsfähigkeit.	
vormittags	Warum Yoga wirkt. Zusammenhang zwischen Bewegung, oxidativem Stress, Organfunktionen und Drüsen.	
mittags	Workshop: Entwicklung eines individuell passenden Übungsplan für mehr Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.	
nachmittags	Praxisübung: Yogaübungen zur Ressourcenstärkung und Anwendung im Berufsalltag.	
Freitag		Ziele setzen & Rückfallprävention
morgens	Vertiefung der Erlernten Techniken Yoga, Atmung und Meditation.	
vormittags	Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.	
mittags	Vergleichsanalyse: Veränderungen der Faktoren zur ursprünglichen Selbstanalyse zu den erlernten Erkenntnissen.	
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Evaluation und Verabschiedung.	

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