

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Jin Shin Jyutsu. Wege für mehr Resilienz, Gesundheit und Erfolg am Arbeitsplatz.

Veranstaltungstermine:

14.09. - 19.09.2025 (Starnberger See)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Almut Krüger, Trainerin für Kommunikation, Stressmanagement, Yoga und Pilates

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

Der Bildungsurlaub dient der Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte für den eigenen Nutzen, zur Weitergabe an andere Mitarbeiter/innen sowie der Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen.

Explizit werden folgende Lerninhalte vermittelt: Erkenntnisse der aktuellen wissenschaftlichen Forschung und des Grundgedanken im beruflichen Kontext, Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Kompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft, Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Grundlagen des Jin Shin Jyutsu und den verbundenen Übungen und Entspannungstechniken 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 in der Unterkunft.
Montag	
09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Bildungsurlaub als Instrument des lebenslangen Lernens.
10.45 Uhr bis 12.15 Uhr	Jin Shin Jyutsu - Wissenschaftliche Erkenntnisse und ihre Bedeutung im beruflichen Kontext. Erläuterung der Grundlagen von Jin Shin Jyutsu. Darstellung der Auswirkungen von Jin Shin Jyutsu auf die Resilienz und Gesundheit am Arbeitsplatz.
14.00 Uhr bis 15.30 Uhr	Praktische Anwendung von Jin Shin Jyutsu im beruflichen Alltag. Integration von Techniken und Übungen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz.
15.45 Uhr bis 17.15 Uhr	Jin Shin Jyutsu als effektives Instrument im beruflichen Kontext. Transfer der Techniken in den individuellen Arbeitsalltag.
Dienstag	
09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Arbeitsumstände in der Welt und ihre Auswirkungen. Betrachtung von Faktoren am Arbeitsplatz und ihre Folgen auf das Arbeitsumfeld. Diskussionen über notwendige Veränderungen und Lösungsansätze zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen zum Wohle der Arbeitnehmer*innen.
10.45 Uhr bis 12.15 Uhr	Bewusstsein für Blockaden erlangen. Einführung in die Bedeutung der Körperwahrnehmung zur Identifizierung von körperlichen Beschwerden. Vorstellung von Entspannungstechniken für eine Steigerung der beruflichen Effizienz.
14.00 Uhr bis 15.30 Uhr	Jin Shin Jyutsu - Eine Methode zur Verbesserung der Stresskompetenz. Erklärung der Grundprinzipien und Techniken des Jin Shin Jyutsu als Methode zur Förderung der Selbstregulation und Stressbewältigung. Vermittlung von spezifischen Jin Shin Jyutsu-Techniken und Handpositionen, die zur Entspannung und Stressreduktion eingesetzt werden.
15.45 Uhr bis 17.15 Uhr	Jin Shin Jyutsu Teil 1 - Die Rolle bei der Stärkung der Resilienz. Erklärung des Konzepts der Resilienz und ihrer Bedeutung für die Widerstandsfähigkeit im beruflichen Kontext. Aufzeigen der Vorteile einer starken Resilienz im Umgang mit Stress, Veränderungen und Krisen durch die Möglichkeiten des Jin Shin Jyutsu.

Bildungsurlaub

Mittwoch

- 09.00 Uhr bis 11.15 Uhr Krankheitsausfälle und die Folgen für Unternehmen. Darlegung der direkten und indirekten Auswirkungen von Mitarbeiterkrankheiten auf Unternehmen, wie Produktivitätsverluste, Kosten, Arbeitsbelastung für andere Mitarbeiter, Qualitätseinbußen usw.; Identifizierung der möglichen Ursachen für häufige Krankheitsausfälle sowie Sensibilisierung für die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.
- 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr Jin Shin Jyutsu Teil 2 - Die Verbindung zwischen Jin Shin Jyutsu und der Stärkung der Resilienz. Jin Shin Jyutsu als Werkzeug für die persönliche Entwicklung und den Umgang mit Herausforderungen im Beruf.
- 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr Analyse des eigenen Berufsalltags. Kritische Analyse und Identifizierung von Potenzialen zur Verbesserung der Arbeitsweise für eine steigende Leistungsfähigkeit. Überprüfung der Integration von Jin Shin Jyutsu-Praktiken in den täglichen Routinen.
- 16.00 Uhr bis 16.45 Uhr Innsaei – Die Kraft der Intuition. Die Bedeutung von Innsaei zur Stärkung der eigenen emotionalen Intelligenz.

Donnerstag

- 09.00 Uhr bis 11.15 Uhr Reflexion „Innsaei“ – Die Kraft der emotionalen Intelligenz. Betrachtung der Vorteile einer hohen emotionalen Intelligenz für effektive Kommunikation im beruflichen, sozialen und wirtschaftlichen Geschehen. Erläuterung der Unterschiede zwischen Intuition, Reflex und Gewohnheit.
- 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr Der Einfluss von Emotionen im Beruf. Erklärung der Rolle von Emotionen bei der Arbeitsleistung, der Kommunikation und den zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz. Sensibilisierung für die Auswirkungen von positiven und negativen Emotionen auf die individuelle Produktivität und das Arbeitsklima. Vermittlung des Konzepts Jin Shin Jyutsu und ihrer Bedeutung für den Umgang mit Emotionen im beruflichen Umfeld.
- 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr Praktische Anwendung von Jin Shin Jyutsu für einen gezielten Umgang mit Emotionen. Entwicklung von Techniken zur Förderung der Arbeitsleistung, Zusammenarbeit und positive Arbeitsplatzgestaltung.
- 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr Reflexion: Der Wert von Entspannung - Mehr Energie und Gelassenheit im Berufsalltag.

Bildungsurlaub

Freitag

- | | |
|-------------------------|---|
| 08.00 Uhr bis 10.00 Uhr | Sich selbst kennen - Betonung der Bedeutung von Selbstreflexion und Selbstkenntnis für die persönliche Entwicklung. Auseinandersetzung mit den eigenen Werten. Stärken und Schwächen sowie ihrer Bedeutung für die berufliche Orientierung und Zufriedenheit. |
| 10.15 Uhr bis 12.30 Uhr | Workshop: „Mein Transfer-Plan“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen in Berufsalltag. |
| 14.00 Uhr bis 14.45 Uhr | Reflexion - Zusammenfassung der Inhalte und Übungssysteme. |
| 14.45 Uhr bis 16.15 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