

# Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

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

**Veranstaltungstermine:**

10.03. - 15.03.2024 (Allgäu)

03.11. - 08.11.2024 (Zugspitze Grainau)

08.12. - 13.12.2024 (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](http://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

---

### **Sonntag, Anreisetag**

Anreise bis 17.00 Uhr

19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Abendessen

### **Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)**

**Schwerpunkt: Stressmanagement und Stärkung von Selbstkompetenzen**

**Dauer: 8 UE**

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, 2. Tag**

**Schwerpunkt: Gesunde Ernährung**

**Dauer: 8 UE**

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.

## Bildungsurlaub

---

### **Mittwoch, 3. Tag**

**Schwerpunkt: Atemtechniken für mehr Konzentrationsfähigkeit**

**Dauer: 8 UE**

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.

### **Donnerstag, 4. Tag**

**Schwerpunkt: Stressreduktion durch effektive Bewegungstechniken mit Yoga**

**Dauer: 8 UE**

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.

## Bildungsurlaub

---

### **Freitag, 5. Tag**

**Schwerpunkt: Ziele setzen & Rückfallprävention**

**Dauer: 8 UE**

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: Januar 2022