Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:
Selbstbewusst im Job. Effektive Selbstregulation und Stressbewältigung mit Feldenkrais.

Veranstaltungstermin:
17.11. – 22.11.2024 (Langeoog)

Umfang des Studienseminars
40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:
Antonia Kaps (Feldenkraislehrerin, Feldenkrais Trainer-Assistentin und NLP-Coach)

Zielgruppe:
Arbeitnehmer/innen

Lernziele:
Die Teilnehmenden werden in die theoretischen Grundlagen eingeführt, die den Zusammenhang zwischen verschiedenen Arten von Stress und ihren physischen Auswirkungen erklären. Es werden Techniken zur effektiven Stressbewältigung vorgestellt, während gleichzeitig erörtert wird, wie diese Ansätze den Zugang zu persönlichen Ressourcen beeinflussen können. Die Teilnehmenden erlangen Fähigkeiten in Übungen, die dazu dienen, ihre körperliche Beweglichkeit zu erhalten und ihren Handlungsspielraum zu erweitern.

Durch die Anwendung dieser Methoden wird präventiv der Entstehung von Abnutzungserscheinungen und Muskelverspannungen entgegengewirkt, was wiederum die langfristige Leistungsfähigkeit aufrechterhalten kann. Die Feldenkrais-Methode spielt eine unterstützende Rolle in diesem Prozess, da sie individuelle Entwicklungsmöglichkeiten bewusstmacht und den Teilnehmenden beibringt, eigenverantwortlich auf ihr körperliches Wohlbefinden zu achten - also Selbstfürsorge zu praktizieren.

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.

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Gemeinsames Abendessen

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)
Dauer: 8 UE

morgens
Begrüßung, organisatorische Hinweise, Kennenlernen der Teilnehmenden und Referentin, Programmvorstellung, Anliegen, Erwartungen, Lernziele der Teilnehmenden.

vormittags
Einführung zum Thema Stress. Der Zusammenhang zwischen verschiedenen Stressarten und ihren Auswirkungen auf Körper und Geist. Analyse der Wechselwirkungen zwischen psychischem und physischem Stress. Betrachtung von Vor- und Nachteile aus evolutionsbiologischer Perspektive.

mittags
Die Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung". Ein Blick auf Dr. Moshe Feldenkrais, seinen Hintergrund und seine Absichten bei der Entwicklung der Methode. Vorstellung grundlegender Prinzipien und ihre Relevanz für den beruflichen Alltag.

nachmittags
Praxis: Feldenkrais-Lektion zur besseren Selbstorganisation am Arbeitsplatz. Übungseinheit zu leichterem Aufrichten beim Sitzen.

nachmittags
Auswertung und Reflexion: Was habe ich Neues erfahren? Was hat mir gutgetan?

Dienstag, 2. Tag
Dauer: 8 UE

morgens
Umgang mit Stress - Resilienz. Die Selbstregulation des Körpers und die Stärkung der Resilienz in Bezug auf den beruflichen Kontext. Vorstellung des Konzepts der Selbstwirksamkeit als Unterstützung für die persönliche Widerstandsfähigkeit. Transfer in den Berufsalltag.

vormittags
Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz. Strukturierter Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz. Vermittlung von Strategien für die effektive Bewältigung beruflicher Belastungen.

mittags
Körper-Mapping – Bestandsaufnahme: Wie und wo machen sich Belastungen körperlich bemerkbar?

nachmittags
Praxis: Feldenkrais-Lektion zur besseren Selbstorganisation am Arbeitsplatz. Übungseinheit zu Entlastung der Augen bei Bildschirmtätigkeit.

nachmittags
Auswertung und Reflexion: Was habe ich Neues erfahren? Was hat mir gutgetan?

Mittwoch, 3. Tag
Dauer: 8 UE

morgens
Umgang mit Stress – Erweiterung von gewohnten Mustern. Identifikation von typischen Reaktionen auf Stress. Vorstellung von Stressbewältigungsmöglichkeiten, wie Perspektivwechsel, Verankern von bewährten Lösungen und die Integration ressourcenreicher Strategien, um effektiv auf Stress im beruflichen Umfeld zu reagieren.

vormittags
Entlastung durch Pausen - Erweiterung und Verbesserung von Pausengewohnheiten. Beitrag von arbeitsorganisatorischen Maßnahmen zur Pausengestaltung für eine optimierte Pausenkultur.

mittags
Sinneswahrnehmungen und Belastungen. Bestandsaufnahme: Wie verändert sich meine Sinneswahrnehmung bei Belastungen? Betrachtung von Einfluss der eigenen Wahrnehmung auf die aktuelle Situation. Vorstellung von Möglichkeiten zur Verbesserung des mentalen Zustands.

nachmittags
Praxis: Feldenkrais-Lektion zur besseren Selbstorganisation am Arbeitsplatz. Übungseinheit zu Wahrnehmung des Körper- und Selbstbildes.

nachmittags
Auswertung und Reflexion: Was habe ich Neues erfahren? Was hat mir gutgetan?

Donnerstag, 4. Tag
Dauer: 8 UE

morgens
Umgang mit Stress – Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Expertenentwicklung für das Bewusstmachen der eigenen Werte, des eigenen Standpunkts, der eigenen Ziele. Fähigkeitsentwicklung eines inneren Kompasses zur Navigation durch herausfordernde Situation im Beruf.

vormittags
Training des kinästhetischen Sinnes. Darstellung von somatischen Lernmethoden zur Aktivierung des Körpergedächtnisses und der mentalen Selbstregulation. Nutzung der Erkenntnisse im Arbeitsalltag.

mittags
Teamfähigkeit – Fähigkeit zur Empathie. Entwicklung von Strategien zur Verbesserung der Kommunikation, darunter Rapport, Pacing und Leading. Vorstellung von Methoden für einen konstruktiven Umgang mit Kritik und dem Prozess der Teambildung.

nachmittags
Praxis: Feldenkrais-Lektion zur besseren Selbstorganisation am Arbeitsplatz. Übungseinheit um auf den eigenen Füßen zu stehen – Stabilität, Gleichgewicht und Balance, innere Aufrichtung.

nachmittags
Auswertung und Reflexion: Was habe ich Neues erfahren? Was hat mir gutgetan?

Freitag, 5. Tag
Dauer: 8 UE

morgens
Selbstregulation über die Atmung. Methoden der bewussten Kontrolle der Atmung als eine wertvolle Technik zur Selbstregulation.

vormittags
Zusammenfassung der Möglichkeiten zur Stressregulierung. Regulation von Stressreaktionen im mentalen, sozialen, körperlichen und emotionalen Bereich. Bewusstmachen der eigenen Chronometer, inneren Signale, um Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen.

mittags
Überblick über Feldenkrais-Lektionen. Umgang mit Angeboten von aufgezeichneten Feldenkrais-Lektionen. Entwicklung der Selbstakzeptanz statt eines Image-Konzepts.

nachmittags
Rückblick und Auswertung. Transfer der erlernten Inhalte in den Berufsalltag. Formulierung von „Take-Home-Messages“. Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

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

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