

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Glückscoaching: Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

Veranstaltungstermine - Veranstaltungsort:

10.09. - 15.09.2023 (Plön)

03.12. - 08.12.2023 (Sylt)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Franz Laufer, Yogalehrer und Meditationsleiter

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress anhand von emotional intelligenten Methoden in den eigenen Arbeitstag integrieren kann. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt, um mehr Gelassenheit zu entwickeln und die eigene Leistung zu stärken. Nach einer Einführung in das Thema Entwicklung von emotionaler Intelligenz am Arbeitsplatz werden Wege zur Prävention von negativen Einflüssen unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt aufgezeigt und anschließend Methoden zur Stärkung der eigenen Selbstkompetenzen besprochen und geübt. Besonderer Schwerpunkt wird daraufgelegt, die Rolle der Ziele der Teilnehmer/innen bei der Gestaltung des eigenen Alltags zu klären und wie es den Teilnehmer/innen gelingen kann, ihre Zeit im Alltag mit dem Fokus auf den Beruf sinnvoll zu gestalten.

Das Seminar orientiert sich an wissenschaftlich und praktisch erprobten und anerkannten Trainings zu Stressregulierung. Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Auswertung, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können im beruflichen Kontext angewendet werden. Sie tragen zu einer entspannten Arbeitsatmosphäre bei und befördern so die beruflichen Erfolge.

Bildungsurlaub

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Gemeinsame Abendessen

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 8 UE

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.

vormittags

Begriffsdefinition: Emotionale Intelligenz. Die Bedeutung für den Beruf und die Entwicklung von emotionaler Intelligenz.

mittags

Einführung in das Kognitionsverständnis des Embodiment: Die Verbindung zwischen Körper und Emotionen mit den Auswirkungen auf den Beruf.

nachmittags

Praxis: Einführung in Embodiment Übungen.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Aufmerksamkeitsschulung. Einführung in die grundlegende Funktionsweise des menschlichen Bewusstseins. Ursachen des Leidens und Wege aus dem Leiden. Vorstellung wissenschaftlicher Erkenntnisse.

vormittags

Workshop: Aufmerksamkeitstraining für mehr Effizienz im Beruf. Effektivität durch Aufmerksamkeit und Konzentration.

mittags

Beitrag von Achtsamkeit im Beruf: Achtsamkeit als Schlüssel zur Reduzierung von Stressreaktionen und mehr Gelassenheit im Beruf.

nachmittags

Workshop: Achtsamkeit für mehr Effizienz im Beruf. Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten durch achtsame Kommunikation.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Der Atem als Kraft- und Energiequelle. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Bedeutung von Atmung bei Stress und ihre Wirkung.

morgens

Praxis: Richtig atmen. Atemtechniken für mehr Ruhe und Gelassenheit.

vormittags

Erfolg durch Fokussierung. Bedeutung, Entwicklung und Stärkung der Konzentrationsfähigkeit.

mittags

Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining für mehr Handlungskompetenz und Erfolg im Beruf durch Verbesserung der körperlichen und mentalen Kompetenzen.

nachmittags

Praxis: Yoga- und Meditationstechniken zur Stärkung von Gelassenheit in Stresssituationen.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Projekt: Der Selbst-Entwickler. Entwicklung von Selbst-Bewusstheit, Selbst-Verantwortung, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung.

vormittags

Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz.

mittags

Vision Boards: Visualisierung der eigenen Ziele.

nachmittags

Workshop: Mentale Bilder. Effektive Möglichkeiten zur Verwendung mentaler Bilder zur Verbesserung der Leistung.

Bildungsurlaub

Freitag, 5. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Grundlagen, Methoden und Tipps für eine erfolgreiche und dauerhafte Umsetzung des Gelernten
Im Berufsalltag.

morgens

Praxis: Vertiefung der Übungen von Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining für einen Transfer am
Arbeitsplatz.

vormittags

Der Erfolgsplan: Entwicklung von konkreten Schritten für weniger Stress und mehr Glück.

mittags

Workshop: Transfer des Erlernten in den eigenen Berufsalltag. Entwicklung eines „Erfolgsplans“
mit eigenen Zielen und Bewusstheits-, Zeit- und Prioritätsmanagement.

nachmittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: Mai 2022