

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

Veranstaltungstermine:

03.03. - 08.03.2024 (Rügen)

18.08. - 23.08.2024 (Eckernförde)

03.11. - 08.11.2024 (Sylt)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Tara Götz, Yoga-Lehrerin

Krüger, Almut, Yoga-Lehrerin

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

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

Explizit werden folgende Lerninhalte vermittelt: Verbesserung der physischen und psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Kompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft, Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungstechniken 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

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.

09.15 Uhr bis 10.45 Uhr

Die Bedeutung von Work-Life-Balance als Erfolgsfaktor im Beruf. Die ersten Schritte zu einem gelungenen Gleichgewicht und die Auswirkungen auf das Selbstmanagement und der Gesundheitskompetenz im Berufsleben.

vormittags

Selbstanalyse der aktuellen Work-Life-Balance. Analyse der eigenen Belastung und Beanspruchung im Beruf.

mittags

Yoga als Beitrag zur Verbesserung der Work-Life-Balance. Studienerkenntnisse zu Wirksamkeit von Yoga für die beruflichen Herausforderungen und Erfolg.

nachmittags

Definite Yoga: Einführung, Grundgedanken zur Yogapraxis und die 6 Intro-Haltungen. Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Stress, seine Auswirkungen und seine Stressbewältigungsmethoden. Analyse der individuellen Stresserfahrungen und der eigenen Strategien im beruflichen Kontext. Wie Yoga zur Stressmilderung beiträgt.

vormittags

Einführung in die Meditation. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkungsweise von Meditation am Arbeitsplatz. Ziele und Methoden für eine Stressreduzierung.

mittags

Einführung in das Pranayama: Definition, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten im Beruf.

nachmittags

Yoga-Praxis: Meditative Yogahaltungen.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Anwendungsmöglichkeiten der Mediations- und Pranayatechniken zur Stressregulierung im beruflichen Umfeld.

mittags

Rückengesundheit am Arbeitsplatz. Die körperlichen Auswirkungen durch einseitige Bewegungsverhalten und Stress am Arbeitsplatz. Yoga zur Förderung und Stärkung körperlicher Flexibilität.

nachmittags

Einführung in die Yogaphilosophie und die acht Stufen des Yoga (Ashtanga) nach Patanjali. Stärkung der eigenen Effizienz im Beruf. Neue Verhaltens- und Sichtweisen entwickeln, um den Berufsalltag besser gestalten zu können.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Mediations- und Pranayatechniken, um steigende Anforderungen im Beruf fokussiert zu begegnen. Transfer der Methoden in den Beruf.

vormittags

Yoga für Schultern und Nacken. Regeneration und Prophylaxe im beruflichen Kontext.

mittags

Yoga-Praxis: Starke Schultern und Nacken. Yogahaltungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

nachmittags

Yogaphilosophie: Vertiefung der individuellen Verhaltens- und Sichtweisen zur Verbesserung beruflicher Effizienz.

nachmittags

Reflexion: Gestaltungskompetenzen von Yoga für den Arbeitsalltag. Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext.

Bildungsurlaub

Freitag, 5. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vermittlung von Entspannungstechniken für einen stressfreien Start in den Arbeitstag.

vormittags

Workshop: 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, Feedback und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: April 2021