

## Bildungsurlaub

---

### **Titel der Veranstaltung:**

Mehr Kraft und Energie im Beruf. Die Entwicklung von Optimierungsstrategien für einen regulierenden Stresslevel und eine erhöhte berufliche Effizienz. Yoga als Begleiter und Support-Quelle.

### **Veranstaltungstermine:**

10.03. - 15.03.2024 (Langeoog)  
17.03. - 23.03.2024 (Spiekeroog)  
13.10. - 18.10.2024 (Kochel am See)  
09.11. - 16.11.2024 (Mallorca)

### **Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

### **Leitung des Bildungsurlaubs:**

Ngoc Nguyen, Yoga-Lehrer und Achtsamkeitstrainer

### **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

### **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: 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

anschließend

Gemeinsames Kennenlernen mit Abendmeditation.

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

**Thema: Einstieg in die Yoga-Praxis**

**Dauer: 8 UE**

morgens

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

morgens

Die Bedeutung von Stress in der Gesellschaft. Differenzierung von Motivation und Belastung durch Stress und Stressoren im beruflichen Kontext.

vormittags

Eine gesunde Yoga-Praxis für den Berufsalltag: Die korrekte Atmung und Ausführung.

mittags

Yoga als Stressregulationsfaktor. Vorstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Wirkungsweise von Yoga und dessen Anwendungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz.

nachmittags

Mehr Vitalität im Beruf für eine aktive Gesunderhaltung im Beruf. Workshop: Yoga-Praktiken zur Stärkung der körperlichen und mentalen Flexibilität.

### **Dienstag, 2. Tag**

**Thema: Entspannt und fit im Beruf**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Stress und Stressoren erkennen. Den eigenen Stress und seine Auslöser wahrnehmen und erkennen.

morgens

Yoga als Energie-Booster. Theoretische Hintergründe der Wirkung von Yoga-Stile zur Aktivierung der Selbstregulationskräfte.

vormittags

Yoga-Praxis für den Berufsalltag: Einführung in die Asanas.

mittags

Fehlhaltungen am Arbeitsplatz. Ursachen und die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit.

nachmittags

Vorbeugung von Fehlstellungen am Arbeitsplatz durch Anwendung von Yoga. Anschließend Yoga für einen starken Rücken und Nacken.

## **Mittwoch, 3. Tag**

**Thema: Achtsamkeit im Beruf**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Der richtige Umgang mit Stress. Differenzierung von beruflichen Stresssituationen, Verhalten und Umgang. Verhaltensmuster erkennen und mithilfe von Stresspräventionsmaßnahmen entgegenwirken-

vormittags

Yoga-Praxis für den Berufsalltag: Meditatives bzw. achtsames Yoga.

mittags

Entwicklung von kurzfristigen Bewältigungsstrategien durch Yoga und Achtsamkeitstechniken im Beruf.

nachmittags

Reflexionsrunde: Wie kann ich entspannungsfördernde Verfahren in meinen beruflichen Alltag integrieren? Anschließend Body Scan und Achtsamkeitstraining.

## **Donnerstag, 4. Tag**

**Thema: Mehr Energie durch Yoga**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Im Fokus bleiben. Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Förderung der körperlichen und mentalen Stärke sowie energetischen Wirkung mithilfe von Atemtechniken. Vorstellung von Techniken und Methoden im beruflichen Kontext.

vormittags

Yoga-Praxis für den Berufsalltag: Einführung in das Pranayama.

mittags

Yogaphilosophie: Vertiefung der individuellen Verhaltens- und Sichtweisen als mittel- und langfristige Bewältigungsstrategie zur Verbesserung beruflicher Effizienz.

nachmittags

Mentale Stärke durch Yoga. Förderung der Kraft, Energie und Motivation in der Praxis.

nachmittags

Reflexion: Gelungene Integration der Methoden in den individuellen Berufsalltag mit Yoga-FAQ.

## Bildungsurlaub

---

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

**Thema: Transfer in den Berufsalltag: Mein Yoga-Programm für zu Hause**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Workshop: Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag.  
Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.

vormittags

Mein persönlicher Transfer in den Berufsalltag.

mittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: Februar 2023