

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Mindful Sleep: Erfolgreich im Beruf durch Achtsamkeit und erholsamen Schlaf.

Veranstaltungstermine:

07.04. - 12.04.2024 (Rügen)

20.10. - 25.10.2024 (Kochel am See)

16.11. – 23.11.2024 (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 für den eigenen Gebrauch oder 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.

Mithilfe der erlernten Methoden können die Teilnehmenden den Umgang mit einzelnen Stressereignissen und äußeren Anforderungen im Berufsalltag entwickeln, um die eigene Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu stärken.

Neben den vermittelten Methoden erlernen die Teilnehmenden auch ergänzende Entspannungstechniken um die eigene Widerstandskraft und Selbststeuerungskompetenz in Stresssituation zu fördern, um eine Balance zwischen Erholung und Leistungsstärke zu erhalten.

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 19.00 Uhr

Gemeinsame Abendessen

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Thema: Mindful Work: Steigerung der Produktivität und Klarheit durch Berufsmeditation

Dauer: 8 UE

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Welche Erfahrungen und Erwartungen habe ich?

vormittags

Berufsmeditation. Einblicke in die wissenschaftlichen Erkenntnisse und die konkreten Anwendungsmöglichkeiten von Meditationstechniken für einen beruflichen Erfolg. Vorstellung von Studien, die die Auswirkungen von Meditation auf die Arbeitsleistung, Stressbewältigung und Kreativität untersucht haben.

mittags

Workshop „Ergonomie am Arbeitsplatz“: Richtiges Sitzen durch Haltung und Atem. Verbesserung der Motorik und Produktivität durch eine korrekte Haltung und bewusstes Atmen am Arbeitsplatz.

nachmittags

MBSR im Berufsleben: Stressreduktion und Achtsamkeit für mehr Balance und Effektivität Vorstellung der Prinzipien der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Methode im beruflichen Kontext. Durch Achtsamkeitstechniken und Stressbewältigungsstrategien die Belastbarkeit steigern und eine gesunde Work-Life-Balance erreichen. Anschließend berufsbezogene praktische Übung aus dem Yoga als konkretes Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und Effektivität im Berufsleben zu stärken.

Optional abends

Reflexion mit Abendmeditation

Dienstag, 2. Tag

Thema: Stressreduktion durch Achtsamkeit

Dauer: 8 UE

morgens

Stress und Work-Life Balance: Die Auswirkungen von Stress auf den Körper und Strategien zur Verbesserung der Balance. Einblicke in die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Folgen von Stress auf die Leistungsfähigkeit sowie die gesellschaftliche Forderung die Work-Life Balance zu optimieren.

vormittags

Check-Up: Analyse der eigenen Arbeitssituation zum Thema Stresslevel am Arbeitsplatz und Work-Life Balance.

Bildungsurlaub

mittags (Fortsetzung Dienstag)

Workshop „Bodyscan“ im beruflichen Kontext: Achtsame Körperwahrnehmung für Stressabbau und Fokussierung. Entwicklung von konkrete Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag.

nachmittags

Praxis: Berufsbezogene praktische Übung aus dem Yoga als konkretes Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und Effektivität im Berufsleben zu stärken.

Optional abends

Reflexion mit Abendmeditation

Mittwoch, 3. Tag

Thema: Erholsamer Schlaf als Konzentrations-Booster

Dauer: 8 UE

morgens

Mindful Sleep im beruflichen Kontext: Erholsamer Schlaf für mehr Erfolg im Beruf. Darstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen für einen leistungsfähigen Arbeitstag.

vormittags

Workshop „Mindful Sleep“: Erholsamer Schlaf für bessere Leistungsfähigkeit. Analyse von Schlafgewohnheiten, Entwicklung von verschiedenen Techniken für besseren Schlaf zur Optimierung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus.

mittags

Meditation für einen erholsamen Schlaf: Die Prinzipien des Atems als Methode der Stressbewältigung. Anschließend praktische Übung zur Integration der Meditation in abendliche Routinen.

nachmittags

Praxis: Berufsbezogene praktische Übung aus dem Yoga als konkretes Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und Effektivität im Berufsleben zu stärken.

nachmittags

Die Bedeutung des Schweigens als nonverbale Kommunikation. Vorteile des Nicht-Sprechens im stressigen Arbeitsalltag.

Optional abends

Reflexion mit Abendmeditation

Donnerstag, 4. Tag

Thema: Stille Arbeit – Tag der Achtsamkeit

Dauer: 8 UE

morgens

Grundlagen eines Schweigetags. Steigerung der Produktivität und Konzentration durch stille Arbeit. Vorstellung der Methode mit ihren Anwendungsmöglichkeiten und Regeln. Entwicklung eines Arbeitsauftrags.

vormittags

Workshop: „Mein Transferplan in den Arbeitsalltag“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen Umgang mit Stress im Beruf.

mittags

Praxis: Achtsamkeitstechniken für eine starke Widerstandsfähigkeit. Vertiefung der gelernten Techniken.

nachmittags

Praxis: Berufsbezogene praktische Übung aus dem Yoga als konkretes Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und Effektivität im Berufsleben zu stärken.

Optional abends

Reflexion mit Abendmeditation

Freitag, 5. Tag

Thema: Reflexion und Transfer in den Berufsalltag

Dauer: 8 UE

morgens

Praxis: Bewegte Meditation nach Zazen mit Kinhin.

morgens

Reflexionsrunde: Die Bedeutung des Schweigens als nonverbale Kommunikation.

vormittags

After Work-Entspannung. Vorstellung von ergänzenden Techniken für weniger Schlafmangel für einen leistungsfähigen Arbeitsalltag.

mittags

Reflexion und Präsentation - Workshop: „Mein Transferplan in den Arbeitsalltag“. Vorstellung der entwickelten Pläne mit Austausch.

mittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: Mai 2023