Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:
Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

Veranstaltungstermine:
17.03. - 22.03.2024 (Langeoog)
06.10. - 11.10.2024 (Ammergebirge)
20.10. - 25.10.2024 (Ammergebirge)

Umfang des Studienseminars
40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:
Isa Götz, 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: Erkenntnisse der aktuellen Resilienzforschung und des Grundgedanken, 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.

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

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

vormittags
Theoretischen Grundlagen zum Thema Resilienzforschung. Vorstellung der Einflussfaktoren, die zu Resilienz führen mit Fokus auf Schutzfaktoren, die resilientes Verhalten bei der Arbeit fördern und so zum Erhalt der psychischen Gesundheit der Beschäftigten beitragen können.

mittags
Ganzheitliche Gesundheit für den Beruf mit Yoga: Grundgedanken zur Yogapraxis für mehr Achtsamkeit, innere Stabilität, innere Ordnung und Gleichgewicht.

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

Dienstag, 2. Tag
Dauer: 8 UE

morgens
Anwendungsmöglichkeiten der gelernten Yogahaltungen für einen vitalen Start in den Tag.

vormittags
Die negativen Folgen langanhaltender Belastungen für die psychische Gesundheit und die Arbeitsleistung.

mittags
Einführung in die Meditation und Pranayama: wissenschaftliche Erkenntnisse über die nachhaltigen positiven Auswirkungen auf Resilienz am Arbeitsplatz. Ziele und Methoden für eine Stressreduzierung.

nachmittags
Erfolgreicher Umgang mit eigenen emotionalen Reaktionen auf Probleme, die bei der Arbeit auftreten. Anwendungsmöglichkeiten von Mediation und Pranayama.

Mittwoch, 3. Tag
Dauer: 8 UE

morgens
Anwendungsmöglichkeiten der Asanas, Meditation und Pranayama für einen ausgeglichenen Start in den Arbeitsalltag.

mittags
Ausdauer und Fokus zur Lösung von Problemen bei der Arbeit. Wie die innere Haltung mit Yoga sich positiv auf das Berufsleben auswirken kann.

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

Donnerstag, 4. Tag
Dauer: 8 UE

morgens
Vertiefung der Mediations- und Pranayamatechniken für akute Stressphasen am Arbeitsplatz.

vormittags
Yoga für Schultern, Nacken und Arme. Regeneration und Prophylaxe im beruflichen Kontext.

mittags
Reflexion der Yogahaltungen für die Rücken- und Nackengesundheit. Transfer des Erlernten in den eigenen Berufsalltag.

nachmittags
Achtsamkeit als eine wichtige Ressource des psychischen Befindens am Arbeitsplatz. Yogapraktiken für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe.

Freitag, 5. Tag
Dauer: 8 UE

morgens
Vertiefung der Anwendungsmöglichkeiten der Asanas, Meditation und Pranayama für einen ausgeglichenen Start in den Arbeitsalltag.

vormittags
Die 4-A-Strategie für den Akutfall: der kurzfristige Umgang mit akuten Belastungssituationen.

mittags
Workshop: der „persönliche Gesundheitsprojekt“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag.

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

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