

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

Veranstaltungstermine:

12.02. - 17.02.2023 (Sylt)

05.03. - 10.03.2023 (Langeoog)

10.09. - 15.09.2023 (Bühl)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Ilse Eichler, Personenzentrierte Beraterin

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Lernziele:

In diesem Bildungsurlaub erlernen die Teilnehmenden die grundlegenden Elemente der Achtsamkeit und deren anerkannte gesundheitliche Wirkung. Damit erreichen sie die Förderung der eigenen Selbstwahrnehmung sowie eine Verbesserung der Selbstwertschätzung. Gleichzeitig werden Resilienzen gefördert, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die theoretischen Inhalte zu den Auswirkungen von Stress werden erläutert. Anhand von Selbstreflexionen erkennen die Teilnehmenden eigene Stressauslöser und erarbeiten individuelle Handlungsmöglichkeiten zur Prävention. Es werden verschiedene Entspannungstechniken praktiziert, um einen effektiven Ausgleich zum Stress zu erlernen. Anhand dieser Methoden stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen ihre Fähigkeit, mit belasteten Situationen in Beruf sowie Alltag entspannter umzugehen. Resilienzen werden gestärkt und das körperliche sowie psychische Wohlempfinden fördert die Erhaltung der eigenen Widerstandskraft.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können in die beruflichen Tätigkeiten übertragen werden, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität zu erweitern.

Bildungsurlaub

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen im Kloster

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

morgens

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

vormittags

Einführung in die Thematik: Was bedeutet Stressprävention? Erwartungen und Wünsche für den beruflichen Alltag.

vormittags

Neues kultivieren: Strategien zur Vorbeugung von Reizüberflutungen.

mittags

Einführung in Entspannungstechniken durch Traummeditation.

nachmittags

Stärkung der achtsamen Selbstwahrnehmungskompetenz.

nachmittags

Entspannungstechniken lernen: die progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen.

Dienstag, 2. Tag

morgens

Erkennen und Analysieren von Stresssituationen und ihre Folgen.

vormittags

Visualisierung der eigenen psychosomatischen Beschwerden.

mittags

Focusing: Die Selbsthilfetechnik für einen achtsamen Dialog mit dem Körper.

nachmittags

Meditatives Atmen: Entspannungstechnik für den Alltag.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

morgens

Selbstwertbetrachtung: Lernen, wie ich noch besser für mich da sein kann.

vormittags

Stress und seine Auswirkungen auf den Menschen. Einsicht in die individuellen Stressmuster mit präventiver Entspannungsübung.

mittags

Mein Wohlfühlhaus: Analyse der Balance von Work-Life und Well-being.

nachmittags

PME: Vertiefung der Körperübungen im Stehen.

nachmittags

Glücks-Focusing: Resilienz-Übung für bewusste Lebensfreude.

Donnerstag, 4. Tag

morgens

Achtsame Selbstmanagement-Methoden.

vormittags

Stärkung und Förderung der Zusammenarbeit im Berufsalltag durch wertschätzende Kommunikation.

mittags

Gruppenübung: Positive Sprache für die eigene Selbstwertschätzung.

nachmittags

Selbstbewertung: Mehr Positivität in den Alltag einladen.

nachmittags

Die Aussöhnung mit sich selbst fördern durch eine geführte Meditation.

Freitag, 5. Tag

morgens

Open-air-Spiegeln: nonverbale Aspekte für die Wahrnehmung mit anschließender Traummediation.

vormittags

Zukunftsgestaltung: Selbstbestimmt leben und eigene Entscheidungen treffen.

mittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: März 2021