

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

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

Veranstaltungstermine:

02.03. - 07.03.2025 (Rügen)

06.07. - 11.07.2025 (Einbeck)

19.10. - 24.10.2025 (Usedom)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Tara 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: 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

| Uhrzeit: | Programminhalt: |
|-------------------------|---|
| Sonntag | |
| bis 17.00 Uhr | Anreise und Check-In |
| 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr | Abendessen in der Unterkunft. |
| Montag | |
| morgens | Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. |
| vormittags | 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. |
| mittags | Selbstanalyse der aktuellen Work-Life-Balance. Analyse der eigenen Belastung und Beanspruchung im Beruf. |
| nachmittags | Yoga als Beitrag zur Verbesserung der Work-Life-Balance. Studienerkenntnisse zu Wirksamkeit von Yoga für die beruflichen Herausforderungen und Erfolg. |
| abends | Definite Yoga: Einführung, Grundgedanken zur Yogapraxis und die 6 Intro-Haltungen. Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag. |
| Dienstag | |
| morgens | Stress, seine Auswirkungen und seine Stressbewältigungs-methoden. 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. |
| nachmittags | Einführung in das Pranayama: Definition, Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten im Beruf. |
| abends | Yoga-Praxis: Meditative Yogahaltungen. |
| Mittwoch | |
| morgens | Anwendungsmöglichkeiten der Mediations- und Pranayatechniken zur Stressregulierung im beruflichen Umfeld. |
| vormittags | 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. |

Bildungsurlaub

Donnerstag

| | |
|-------------|--|
| morgens | Mediations- und Pranayatechniken, umsteigende Anforderungen im Beruf fokussiert zu begegnen. Transfer der Methoden in den Beruf. |
| vormittags | Yoga für Schultern und Nacken. Regeneration und Prophylaxe im beruflichen Kontext. |
| nachmittags | Yoga-Praxis: Starke Schultern und Nacken. Yogahaltungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. |
| nachmittags | Yogaphilosophie: Vertiefung der individuellen Verhaltens- und Sichtweisen zur Verbesserung beruflicher Effizienz. |
| abends | Reflexion: Gestaltungskompetenzen von Yoga für den Arbeitsalltag. Anwendungsmöglichkeiten des Erlernten im beruflichen Kontext. |

Freitag

| | |
|-------------|---|
| 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: November 2023