

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Anti-Aging für die Karriere. Stressprävention im Beruf für langanhaltenden Erfolg.

Veranstaltungstermine:

30.03. - 04.04.2025 (Langeoog)

04.05. - 09.05.2025 (Starnberger See)

09.11. - 14.11.2025 (Plöner See)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Elke Lechner, Yoga-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

• **Lernziele:**

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe in leitenden Positionen für die Schulung der Mitarbeiter: Teilnehmer*innen sollen in der Lage sein, die Kursinhalte effektiv zu verstehen, zu vermitteln und zu reflektieren, um sie anschließend an ihre Mitarbeiter weiterzugeben.
- Sicherung des Transfers in spezifischen Arbeitssituationen: Die Teilnehmer*innen sollen in der Lage sein, die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in bestimmten beruflichen Situationen anzuwenden und sicherzustellen, dass das Gelernte im Arbeitskontext erfolgreich umgesetzt wird.
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf: Ziel ist es, die körperliche Fitness, die psychische Stärke und die mentale Beweglichkeit der Teilnehmer*innen zu steigern, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
- Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft: Die Inhalte zielen darauf ab, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen in beruflichen Situationen zu stärken.
- Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität: Die Teilnehmer*innen sollen ihre Fähigkeiten zur zwischenmenschlichen Kommunikation und zur Empathie verbessern.
- Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren erleichtern und den Teilnehmer*innen wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermitteln.
- Integration von Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer*innen ermöglichen, Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Klarheit zu fördern.
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf: Das Ziel ist, die allgemeine berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer*innen zu stärken, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen und die Arbeitsqualität zu steigern.

Bildungsurlaub

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
vormittags	Einblicke in die physiologischen Aspekte von Stress und ihre Auswirkungen auf das berufliche Leben. Die Rolle der Atmung als Werkzeug bei der Stressbewältigung.
mittags	Die Rolle von Energie im Arbeitsalltag. Die Grundlagen von Prana und den Vayus mit ihrer Bedeutung im Yoga und der traditionellen indischen Philosophie. Vorstellung von Konzepten und Techniken, um die eigene Energie effektiver zu nutzen, produktiver und kreativer zu sein sowie blockierende Faktoren zu identifizieren und zu bewältigen.
nachmittags	Warum Entspannung und Meditation im Beruf? Einführung in die Bedeutung von Entspannung und Meditation in der heutigen arbeitsintensiven Welt. Praktische Übungen zur Entspannung, einschließlich Meditation.
Dienstag	
morgens	Nüchterne Kriyas und Bandhas für die mentale Stärke im Beruf. Förderung von Produktivität, Klarheit und Konzentration durch zwei Konzepte aus dem Yoga. Entwicklung von Strategien zur Integration in den beruflichen Alltag.
vormittags	Chakralehre im Beruf: Energetische Balance und beruflicher Erfolg. Grundlagen der sieben Hauptchakren und ihre Bedeutung für die Energiebalance. Wissenschaftliche Erkenntnisse über den Beitrag von Chakrensystemen, um berufliche Hindernisse zu überwinden, Kreativität zu fördern sowie die persönliche Stärke im Beruf zu steigern. Analyse der Rolle von Chakren in der Selbstwahrnehmung, zwischenmenschlichen Kommunikation und emotionalen Intelligenz.
mittags	Die Wirkung der Bandhas im Beruf: Inneres Gleichgewicht und beruflicher Erfolg. Einführung in die grundlegenden Bandhas und ihr Beitrag zur Förderung der emotionalen Intelligenz und eine gesunde Selbstwahrnehmung im beruflichen Umwelt. Strategien zur Integration von Techniken in den Arbeitsalltag.
nachmittags	Stressbewältigung durch Meditation. Erklärung der grundlegenden Prinzipien der Meditation, einschließlich Achtsamkeit und Atemtechniken.

Mittwoch

morgens	Asanas im Beruf: Die Auswirkungen auf Gesundheit und Produktivität. Einführung in die Grundlagen und Prinzipien der Asanas sowie deren historischen Hintergrund und ihre Bedeutung im Yoga. Aktuelle wissenschaftliche Studien und Forschungsergebnisse, die die positiven Effekte auf die Gesundheit als auch die Produktivität im Beruf beleuchten.
vormittags	Asanas zur Verbesserung der Körperhaltung. Förderung der Körperhaltung und das ergonomische Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz, um physische Belastungen zu reduzieren. Darstellung, wie Asanas in den Arbeitsalltag integriert werden kann.
mittags	Die Koshas im Beruf: Verständnis der Energiehüllen für persönliche und berufliche Entwicklung. Einführung in die fünf Koshas als Stressbewältigungstechnik, um Stress im Arbeitsumfeld zu erkennen und effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Diskussion über die Rolle der Koshas bei der Steigerung der Konzentration, Kreativität und Produktivität im beruflichen Kontext.
nachmittags	Stressprävention mithilfe Meditation: Wie Entspannung und Meditation als wirksame Strategien zur Bewältigung von beruflichem Stress dienen können.

Donnerstag

morgens	Vitalitätsyoga im Beruf: Steigerung von Energie und Leistungsfähigkeit. Wie Vitalitätsyoga als Werkzeug zur Stressbewältigung und Entspannung im Arbeitsalltag dienen kann. Vorstellung von Techniken zur Integration von Vitalitätsyoga im beruflichen Alltag.
vormittags	Fasten und Intervallfasten im Beruf: Steigerung der Energie und Produktivität. Grundlagen des Fastens und Intervallfastens, einschließlich der verschiedenen Methoden und Zeiträume. Betrachtung der wissenschaftlichen Studien und Forschungsergebnisse, die die Auswirkungen des Fastens auf den Körper, den Geist und die berufliche Leistung untersuchen. Fasten und Intervallfasten als Werkzeuge zur Stressbewältigung und Förderung mentaler Klarheit für eine verbesserte Arbeitsleistung.
mittags	Vitalitätsyoga vs. Arbeitsleistung. Die Prinzipien des Vitalitätsyogas als Beitrag zur Steigerung der Arbeitsleistung, Förderung der Kreativität und Produktivität. Anwendung von Übungen, die speziell die körperliche Fitness, Flexibilität und Energie im beruflichen Kontext zu steigern.
nachmittags	Berufliche Anwendung von Meditation. Praktische Einblicke zur Integration in den beruflichen Alltag.

Bildungsurlaub

Freitag

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