

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Mehr Kraft und Energie im Beruf. Die Entwicklung von Optimierungsstrategien für einen regulierenden Stresslevel und eine erhöhte berufliche Effizienz. Yoga als Begleiter und Support-Quelle.

Veranstaltungstermine:

23.03. - 28.03.2025 (Langeoog)

13.07. - 18.07.2025 (Kochel am See)

16.11. - 21.11.2025 (Sylt)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Maik Wieden, Heilpädagoge, MBSR Lehrer

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte 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.

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	
Einstieg in die Yoga-Praxis	
Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.	
vormittags	Die Bedeutung von Stress in der Gesellschaft. Differenzierung von Motivation und Belastung durch Stress und Stressoren im beruflichen Kontext.
mittags	Eine gesunde Yoga-Praxis für den Berufsalltag: Die korrekte Atmung und Ausführung.
nachmittags	Yoga als Stressregulationsfaktor. Vorstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Wirkungsweise von Yoga und dessen Anwendungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz.
abends	Mehr Vitalität im Beruf für eine aktive Gesunderhaltung im Beruf. Workshop: Yoga-Praktiken zur Stärkung der körperlichen und mentalen Flexibilität.
Dienstag	
morgens	
Entspannt und fit im Beruf	
Stress und Stressoren erkennen. Den eigenen Stress und seine Auslöser wahrnehmen und erkennen.	
vormittags	Yoga als Energie-Booster. Theoretische Hintergründe der Wirkung von Yoga-Stile zur Aktivierung der Selbstregulationskräfte.
mittags	Yoga-Praxis für den Berufsalltag: Einführung in die Asanas.
nachmittags	Fehlhaltungen am Arbeitsplatz. Ursachen und die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit.
abends	Vorbeugung von Fehlstellungen am Arbeitsplatz durch Anwendung von Yoga. Anschließend Yoga für einen starken Rücken und Nacken.
Mittwoch	
morgens	
Achtsamkeit im Beruf	
Der richtige Umgang mit Stress. Differenzierung von beruflichen Stresssituationen, Verhalten und Umgang. Verhaltensmuster erkennen und mithilfe von Stresspräventionsmaßnahmen entgegenwirken-	
mittags	Yoga-Praxis für den Berufsalltag: Meditatives bzw. achtsames Yoga.
nachmittags	Entwicklung von kurzfristigen Bewältigungsstrategien durch Yoga und Achtsamkeitstechniken im Beruf.

Bildungsurlaub

abends Reflexionsrunde: Wie kann ich entspannungsfördernde Verfahren in meinen beruflichen Alltag integrieren? Anschließend Body Scan und Achtsamkeitstraining.

Donnerstag **Mehr Energie durch Yoga**

morgens Im Fokus bleiben. Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Förderung der körperlichen und mentalen Stärke sowie energetischen Wirkung mithilfe von Atemtechniken. Vorstellung von Techniken und Methoden im beruflichen Kontext.

mittags Yoga-Praxis für den Berufsalltag: Einführung in das Pranayama.

nachmittags Yogaphilosophie: Vertiefung der individuellen Verhaltens- und Sichtweisen als mittel- und langfristige Bewältigungsstrategie zur Verbesserung beruflicher Effizienz.

nachmittags Mentale Stärke durch Yoga. Förderung der Kraft, Energie und Motivation in der Praxis.

abends Reflexion: Gelungene Integration der Methoden in den individuellen Berufsalltag mit Yoga-FAQ.

Freitag **Transfer in den Berufsalltag: Mein Yoga-Programm für zu Hause**

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