

## Bildungsurlaub

---

### **Titel der Veranstaltung:**

Das Prinzip YinYoga im Beruf. Wie innere Gelassenheit und nonverbale Kommunikation den beruflichen Erfolg beeinflusst.

### **Veranstaltungstermine:**

18.05. - 23.05.2025 (Nordfriesland / Borkum)

17.08. - 22.08.2025 (Plöner See)

### **Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

### **Leitung des Bildungsurlaubs:**

Almut Krüger, Trainerin für Kommunikation, Stressmanagement, Yoga und Pilates

### **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

### **Lernziele:**

- 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.
- 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 und Entspannungstechniken im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer\*innen ermöglichen, Yogaübungen und Entspannungstechniken 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:  |
|-----------------|--|
| <b>Sonntag</b>  |  |
| bis 17.00 Uhr   | Anreise und Check-In   |
| ab 18.00 Uhr    | Abendessen in der Unterkunft.  |
| <b>Montag</b>   |  |
| morgens         | Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Bildungsurlaub als Instrument des lebenslangen Lernens.  |
| vormittags      | Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche nutzen und verstehen, um die berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern und ein tieferes Verständnis für die Kommunikation zu erhalten.  |
| mittags         | Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Muskeln und Knochen, die für die Körperhaltung im Beruf relevant sind. Zusammenhänge erkennen und verstehen.   |
| nachmittags     | Theoretische Grundlagen zum Thema YinYoga. Vorstellung der wesentlichen Merkmale und den Nutzen am Arbeitsplatz. Einblicke in wissenschaftliche Studien.   |
| <b>Dienstag</b> |  |
| morgens         | Analyse der Körperhaltung im Kontext der wirtschaftlichen Anforderungen in unserer Gesellschaft und Arbeitswelt. Wie die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist den beruflichen Erfolg beeinflusst.  |
| vormittags      | Körper und Geist im Beruf: Die Kunst der Selbstwahrnehmung und –optimierung. Verständnis für die mentalen und körperlichen Zusammenhänge im beruflichen Umfeld und der Umgang mit Herausforderungen im Arbeitsumfeld.  |
| mittags         | Arbeitsplatzgestaltung – Ist Leistungsfähigkeit beeinflussbar? Der Einfluss von Arbeitsumgebung und –organisation auf den Mitarbeitenden unter Berücksichtigung der Forschung im Bereich Embodiment.   |
| nachmittags     | Körperliche Entspannung für berufliche Exzellenz: Stressbewältigung und Leistungssteigerung am Arbeitsplatz. Die Bedeutung von muskulären Verspannungen und deren Einfluss auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Vorstellung von Strategien zum Auflösen von Blockaden. |
| <b>Mittwoch</b> |  |
| morgens         | Die Bedeutung interkultureller Kommunikation und Körperhaltung in der Gesellschaft und Wirtschaft. Analyse von Unterschieden und Gemeinsamkeiten.  |
| vormittags      | Körperliche Achtsamkeit am Arbeitsplatz: Spannungszustände erkennen und regulieren durch Yin-Yoga.   |

## Bildungsurlaub

---

|             |  |
|-------------|--|
| mittags     | Körperbewusstsein am Arbeitsplatz fördern: Die Selbstverantwortung und –wahrnehmung für bewusste Entscheidungen stärken.                 |
| nachmittags | Expertenblick auf Kommunikation und Körperhaltung: Einblicke und Anwendungen im Berufsleben. Analyse der Erkenntnisse aus der Forschung. |

### Donnerstag

|             |  |
|-------------|--|
| morgens     | Anpassungsfähigkeit des Menschen: Chancen und Herausforderungen für die Arbeitswelt und Gesellschaft. Reflexion der Vor- und Nachteile von Anpassungsprozessen auf beruflicher und gesellschaftlicher Ebene. |
| vormittags  | Der Einfluss der Gesellschaft auf die individuelle Einstellung und den beruflichen Erfolg. Was wirkt wie? (Werbung, Filme, Bildung, soziales Umfeld)   |
| mittags     | Techniken zur Förderung von positiven Einstellungen und beruflichem Erfolg: Veränderungsstrategien im Zusammenhang mit dem Embodiment.   |
| nachmittags | YinYoga zur Förderung von mentaler Stärke und beruflichem Erfolg: Praktische Übungen zur Steigerung von Selbstbewusstsein und Leistungsfähigkeit im Beruf.   |

### Freitag

|             |   |
|-------------|---|
| morgens     | Diskussionsrunde: Ist Stress oder Motivation eine Sache der Haltung?  |
| vormittags  | Förderung eines gesunden und produktiven Arbeitsumfelds: Gesundes Sitzen, Stehen und Gehen. Integration der erlernten Praxiseinheiten in den Arbeitsalltag. |
| mittags     | Erstellung eines persönlichen Trainings- und Übungsplans zur beruflichen Weiterentwicklung und Stärkung der persönlichen Ressourcen.                        |
| nachmittags | Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung   |

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!  
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Stand: Februar 2024