

BILDUNGSURLAUB ZUR BERUFLICHEN WEITERBILDUNG

Inhaltliches Konzept des Bildungsurlaubs:

Titel: Stressreduzierung im beruflichen Alltag durch Achtsamkeit, Entspannung und Bewegung

Untertitel: „**Stressfaktoren in der Arbeitswelt erkennen und deren Auswirkungen auf den Menschen reduzieren.**“

Referentin: Yvonne Kausemann

Qualifizierte, motivierte und gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines Unternehmenserfolgs. Leider ist jedoch sowohl die Zahl der Krankheitstage als auch die Zahl der Frühverrentungen (auf Grund psychischer und physischer Erkrankungen) in den letzten Jahren stark angestiegen. Die volkswirtschaftlichen Folgen sind Kosten in Millionenhöhe. Das sind Herausforderungen, denen sich Unternehmen stellen müssen. Es zahlt sich heute aus, Beschäftigte im Erhalt ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit zu unterstützen. Dazu bietet dieser Bildungsurlaub eine gute Möglichkeit. Basierend auf der Idee einer integrativen Gesundheitsförderung und angelehnt an das Konzept MBSR sorgen die Teilnehmer mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit für den Erhalt ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit.

Lernziele sind Schlüsselqualifikationen zur Wahrnehmung von berufsbedingten Stress und dem zielgerichteten Umgang mit den Stressfaktoren, um deren negative und gesundheitsbeeinträchtigenden Auswirkungen zu minimieren und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dies geschieht über Erkennen und Nutzen beruflicher und persönlicher Ressourcen und dem Erlernen von achtsamkeitsbasierten Methoden zur Stressminderung. Dazu gehören auch Bewegungs- und Entspannungseinheiten. Bewegung baut Stress ab, Entspannung wirkt Stress entgegen. Naturerleben fördert den Entspannungseffekt und erleichtert die Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung.

Die Selbstverantwortlichkeit des Arbeitnehmers bezüglich gesundheitsbewussten Handelns wird begutachtet und diskutiert. Stressmanagement im beruflichen Alltag wird unter Einbeziehung gesellschaftlicher Aspekte als weiteres Lernziel im Seminarplan verankert.

Kernzeiten der Veranstaltung sind täglich **9:00** Uhr bis **16:00** Uhr; Pausenzeiten sind mit 60 Minuten eingeplant. Änderungen innerhalb des Wochenplanes sind möglich, da prozessorientiert an den Schwerpunkten der Fortbildung gearbeitet wird, der zeitliche Anteil der einzelnen Programmteile bleibt davon unberührt.

WOCHENPLAN (GP = GESELLSCHAFTPOLITISCHE THEMEN)

1. Tag			
Vormittag		Nachmittag	
1 UE/ 45 min	Begrüßung und Organisatorisches. Vorstellung der Teilnehmer und erste Gruppenfindungsübung	1 UE/ 45 min	Stressreduktion durch Bewegung Laufen und Naturerleben Wald Gruppenaktivität im Freien
1 UE/ 45 min	Morgendliches Ritual Qi Gong als Einstieg in den Seminartag und zukünftig möglicherweise als ausgleichenden Start in den Arbeitstag. Gedanken, Fragen und Hintergründe zum Thema als Grundlage für ein intensives und effektives Seminarerleben Gruppenaustausch	2 UE/ 90 min GP	Stressreduktion in Beruf und Freizeit durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit und verstärkter Achtsamkeit. Interaktiver Vortrag und Praxis Bodyscan
2 UE/ 90 min GP	Der Stress unserer modernen Gesellschaft und seine Folgen wie Anspannung > Verspannung > Leistungsminderung Leistungsmindernde Faktoren des beruflichen Alltags erkennen und ihnen entgegenwirken mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung Theorie u. Praxis	1 UE/ 45 min	Bewusst und entspannt den Tag beenden mit bewegter Entspannung-Dehnung Tagesreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. Praxisanleitung

2. Tag			
Vormittag		Nachmittag	
1 UE/ 45 min	Morgendliches Ritual Qi Gong als Einstieg in den Seminartag und zukünftig möglicherweise als ausgleichenden Start in den Arbeitstag. Gedanken, Befindlichkeiten, Impulse und Wünsche als ersten Schritt in die eigene Achtsamkeit angeleitete Praxis Gruppenaustausch	2 UE/ 90 min	Gezielte Achtsamkeit im Alltag zum Stressabbau und als Grundlage zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Beruf. Bewegung, Yoga und Achtsamkeitsübungen im Gehen und Stehen im Naturerleben Praxisübung und Reflexion der Eigenwahrnehmung

2 UE/ 90 min GP	Gesellschaftliche Anforderungen an die Vereinbarkeit von Familie – Beruf Von der Doppelbelastung zur Doppelfreude. Berufs- und Familienalltag mit den Formen der formalen und informalen Achtsamkeit gestalten. Theorie und Praxisübungen Interaktiver Vortrag und Anleitung	1 UE/ 45 min	Effektive Regeneration durch Tiefenentspannung Yoga Nidra. Yoga ist, eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit befasst. Theorie und Praxisanleitung
		1 UE/ 45 min	Bewusst und entspannt den Tag beenden mit dem kleinem Sonnengruß Tagesreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. Praxisanleitung
1UE/ 45 min	Die Rolle der bewussten Atmung als Quelle für Energie und Gelassenheit auch in beruflichen Anspannungsmomenten. Theorie und Atempraxis		

3. Tag			
Vormittag		Nachmittag	
1 UE/ 45 min	Morgendliches Ritual Qi Gong als Einstieg in den Seminartag und zukünftig möglicherweise als ausgleichenden Start in den Arbeitstag. Gedanken, Befindlichkeiten, Impulse und Wünsche als ersten Schritt in die eigene Achtsamkeit angeleitete Praxis Gruppenaustausch	2 UE	Der innere Ruheraum – Ein wirksames Instrument zur zeitnahen Erlangung von Gelassenheit in stressverursachenden Momenten und Situationen Traumreise zur Visualisierung eines persönlichen, inneren Ruheraumes. Praxisanleitung
		1 UE/ 45 min	Bewusst und entspannt den Tag Beenden mit KAHA Tagesreflexion und Transfer des Erlebten in das eigene Alltagsleben
4 UE/ 180 min	Natur und Bewegung als kostenloser und natürlicher Stressregulator. Entspannung und Ausgeglichenheit durch körperliche Anforderung und Wahrnehmung der unterschiedlichen Naturerscheinungen. Achtsame Wanderung		

4. Tag			
Vormittag		Nachmittag	
1 UE/ 45 min	<p>Morgendliches Ritual Qi Gong als Einstieg in den Seminartag und zukünftig möglicherweise als ausgleichenden Start in den Arbeitstag.</p> <p>Gedanken, Befindlichkeiten, Impulse und Wünsche als ersten Schritt in die eigene Achtsamkeit</p> <p>angeleitete Praxis</p> <p>Gruppenaustausch</p>	1 UE/ 45 min GP	<p>Verbesserung der Teamfähigkeit im Berufsleben durch die Balance der eigenen Persönlichkeitsanteile und deren bewusste Steuerung.</p> <p>Theorie und Praxisanleitung</p>
		2 UE/ 90 min	<p>Achtsamkeit in seiner Vielfalt.</p> <p>Innere- und äußere, formale- und informale Achtsamkeit anwenden. Transfer in das eigene berufliche Alltagsleben.</p> <p>Praxisübung mit Reflexion</p>
2 UE/ 90 min GP	<p>Die Rolle unserer negativen Gedanken als Verstärker von beruflichem Stress und Konflikten im Umgang mit Kollegen</p> <p>Theorie, Gruppenaustausch und Praxisanleitung</p>	1 UE/ 45 min	<p>Tagesreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben.</p> <p>Bewusst und entspannt den Tag beenden mit bewegter Entspannung</p> <p>Yoga</p> <p>Praxisanleitung</p>
1 UE/ 45 min	<p>Stark gegen Stress</p> <p>Beruhigung des geistigen Zustandes, Förderung von Kreativität und Konzentration und Verbesserung der gesamten Gesundheit durch</p> <p>Power Walking/ Nordic walking</p>		

5. Tag	
Vormittag	Nachmittag

1 UE/ 45 min	<p>Morgendliches Ritual Qi Gong als Einstieg in den Seminartag und zukünftig möglicherweise als ausgleichenden Start in den Arbeitstag. Gruppenaustausch über Gedanken und Befindlichkeiten als Übung zur bewussten Wahrnehmung der eigenen Person und den Veränderungen durch das Seminar. Transfer in den eigenen Berufsalltag</p>	1 UE/ 45 min GP	<p>Betriebliches Gesundheitsmanagement in Deutschland Betriebliche- und eigene Verantwortung für den gesamtgesundheitlichen Zustand des Arbeitnehmers Gruppendiskussion</p>
		1 UE/ 45 min	<p>Tiefenentspannung Visualisierung des eigenen Arbeitsalltags in achtsamer Lebensweise</p>
		2 UE/ 90 min	<p>Abschlusseinheit: Wochenreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. Selbst- und Fremdwahrnehmung Offene Fragen der Teilnehmer Wiederholende Praxis zur Vertiefung von Übungen, entsprechend der Bedürfnisse der Teilnehmer für die Anwendung im Berufsalltag. Ausgabe der Unterlagen Bewegte Entspannung Kaha</p>
2 UE/ 90 min GP	<p>Stabilisierung der beruflichen Leistungsfähigkeit durch konkrete individuelle Planung zur Integration verschiedener Achtsamkeitseinheiten in den eigenen Alltag und deren Anwendung. Individueller Weg zum Ziel Timeline NLP Praxis</p>		
1 UE/ 45 min	<p>Raus aus dem Stress Die Bedeutung der Atemmeditation und die Vielfalt der Methoden und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag Praxisanleitung</p>		

*Die explizit gesellschaftspolitischen Themen sind mit GP gekennzeichnet.
 Änderungen innerhalb des Wochenplans sind möglich, da der Schwerpunkt prozessorientiert durch die Gruppe gesteuert wird und es daher zu Verschiebungen von einzelnen Themenblöcken kommen kann.*