

BILDUNGSURLAUB ZUR BERUFLICHEN WEITERBILDUNG

Inhaltliches Konzept des Bildungsurlaubs:

Titel: Kraftvoll durch den Alltag

Untertitel: „Stressminderung in Beruf und Alltag durch aktive Lebensgestaltung. Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit in der Blüte Ihres Erwachsenen-Lebens.“

Bildungsurlaub für Frauen

Referentin: Yvonne Kausemann

Schnelllebigkeit, ständige Verfügbarkeit, hohe Flexibilität, Zeit- und Termindruck, sowie mangelnde Pausen und Auszeiten sind belastende Faktoren unserer modernen Gesellschaft, die uns alle betreffen. Ab einem bestimmten Zeitpunkt im Leben belasten uns Frauen jedoch zunehmend auch körperliche, geistige und familiäre Veränderungen, wie Wechseljahre, Auszug der Kinder, Verunsicherung unserer Rolle und nachlassende Energie. Dabei bleiben die positiven Aspekte dieser Lebensphase wie Erfahrung, Abgeklärtheit und Gelassenheit häufig wenig beachtet.

Dieser Bildungsurlaub dient dem Ausstieg aus dem Alltagsstress, dem Auftanken neuer Energie, der Entspannung und der Stabilisierung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Stressminderung durch Bewegung und Naturerleben, Rückengesundheit und Entspannungstechniken, Achtsamkeitslehre, Aktivierung der persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen und mentale Ausrichtung mit Abgleich der äußeren Anforderungen mit den eigenen Bedürfnissen, sowie Ernährung sind die Themen in dieser Woche.

Es werden verschiedene Methoden aus MBSR, Yoga, KAHA, NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und Weitere gelehrt und praktiziert.

Durch den ausgewogenen Mix von Theorie und Interaktion, von Praxis und Reflexion findet ein entspanntes, praktisches Lernen statt. Damit wird die Woche zu einer stärkenden Auszeit, die Nachhaltig ist und inhaltlich weiter im Alltag angewendet werden kann. Das ermöglicht auf längere Sicht ein gesundes, leistungsfähiges und zufriedenes Leben.

Das macht sich auch für den Arbeitgeber bezahlt. Denn qualifizierte, motivierte und gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines Unternehmenserfolgs.

Doch leider ist 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	2 UE/ 90 min	Stressreduktion durch Bewegung Laufen und Naturerleben Wald Gruppenaktivität im Freien
1 UE/ 45 min	Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch	1 UE/ 45 min	Stressreduktion in Beruf und Alltag 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 Grundlagenwissen Stress. Den eigenen Stress und dessen Auswirkungen erkennen. Anspannung > Verspannung > Leistungsminderung Interaktiver Vortrag u. Praxisanleitung PME	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	Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch	2 UE/ 90 min	Achtsamkeit anwenden - 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 Frauen in Beruf und Familie Durch Anwendung der formalen und informalen Achtsamkeit den eigenen Stress reduzieren und die eigenen Fähigkeiten und Grenzen besser erkennen 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. Praxisanleitung
		1 UE/ 45 min	Bewusst und entspannt den Tag beenden mit dem kleinen 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	Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch	2 UE/ 90 min GP	Veränderungen in der „Blüte“ des Lebens und gesellschaftliche Anerkennung Lebensbedingte Veränderungen und deren Auswirkungen benennen und annehmen lernen. Gruppeninteraktion/Kleingruppenarbeit/Plenum und Reflexion
		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. Bewusste Wahrnehmung der unterschiedlichen Naturelemente und deren stressregulierende Wirkung. Bewegte Achtsamkeitsübungen (Wahrnehmung, Zuhören, verschiedene Gehformen) Achtsame Wanderung mit theoretischem Vortrag zur Wirkung von Natur.		

4. Tag			
Vormittag		Nachmittag	
1 UE/ 45 min	Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch	2 UE/ 90 min GP	Achtsamkeit in seiner Vielfalt. Verbesserung der Teamfähigkeit, dem Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten. Innere- und äußere, formale- und informale Achtsamkeit anwenden. Transfer in das eigene berufliche Alltagsleben. Vortrag, Austausch, Übungen
		1 UE/45 min	Grundlagen einer gesunden Ernährung und deren Umsetzung im beruflichen Alltag Energielosigkeit, Gewichtszunahme und Stoffwechsel regulieren durch
1 UE/ 45 min			

GP	Entspannungstechniken der heutigen Zeit – und deren Einfluss auf die berufliche Belastbarkeit. Theorie und Praxisanleitung		gezielte Ernährung und körperliche Aktivität. Vortrag und Übungen zum Anregen des Stoffwechsels
		1 UE/ 45 min	Tagesreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. Bewusst und entspannt den Tag beenden mit bewegter Entspannung Yoga Praxisanleitung
2 UE/ 90 min	Stark gegen Stress Förderung von ganzheitlicher Gesundheit, Kreativität und Konzentration und Beruhigung des geistigen Zustandes. Theoretische Grundlagen des Nutzens und Technik Einführung von Power Walking/ Nordic Walking		

5. Tag			
Vormittag		Nachmittag	
1 UE/ 45 min	Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch	1 UE/ 45 min GP	Betriebliches Gesundheitsmanagement in Deutschland Betriebliche- und eigene Verantwortung für den gesamtgesundheitlichen Zustand des Arbeitnehmers Gruppendiskussion
		1 UE/ 45 min	Innere Stärkung und Selbstvertrauen für eine bessere Zielerreichung. Ressourcenarbeit durch Praxisübung mit der NLP timeline
		2 UE/ 90 min	Abschlusseinheit:

<p>2 UE/ 90 min GP</p>	<p>Gesunder Rücken - Erhaltung der Arbeitsfähigkeit Grundlagenwissen zur Rückengesundheit. Rückenfreundlicher Alltag und gezielte Stärkung. Vortrag und Praxisübungen</p>		<p>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>
<p>1 UE/ 45 min</p>	<p>Tiefenentspannung Visualisierung des eigenen Arbeitsalltags in achtsamer Lebensweise</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.