

Stundenplan: Auszeit und Mee(h)r - Achtsamkeitstraining für den herausfordernden Berufsalltag



In dieser Seminarwoche tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Achtsamkeit und Meditation als Methoden der Stressbewältigung ein. Ausgehend von der Lebensphilosophie des vietnamesischen Mönch Thich Nath Than, wird in dieser Seminarwoche neben theoretischen Einheiten, Achtsamkeit mit verschiedenen Methoden eingeübt. Es geht darum, Methoden zur Stressreduktion zu erlernen und diese in den eigenen Alltag einzubauen und zu erfahren wie Achtsamkeit die Teilnehmenden selbst, ihre Familien und Ihren Berufsalltag bereichert, wie dadurch Stress reduziert und ein harmonischer Alltag erlebt wird.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden.

In diesem Seminar wird ein Handwerkszeug vermittelt, das die Teilnehmenden darin unterstützt mit beruflichen Anforderungskonstellationen (u.a. Erhaltung der Leistungsfähigkeit, Erhöhung der Entscheidungs- und Lösungskompetenz, Verbesserung der Konfliktfähigkeit) besser umgehen zu können. Die im Rahmen dieses Bildungsurlaubs vermittelten Techniken umfassen Übungen, Lektionen und Kleingruppenarbeit, sowie didaktische und methodische Fragestellungen. Die theoretischen Hintergründe werden näher beleuchtet. Es werden für konkrete berufliche Situationen der Teilnehmenden individuelle Strategien im Umgang mit beruflich bedingten Belastungsfaktoren erarbeitet und der Transfer in den Berufsalltag sichergestellt. Wer die Techniken richtig einsetzt, kann sein Berufsleben insgesamt effizienter und erfolgreicher gestalten. Mit dem Ziel, vorhandene Potenziale besser als bisher zu erschließen und weiterzuentwickeln, findet ein Abgleich von beruflichen Anforderungen mit den individuellen Kompetenzprofilen und Ressourcen statt.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern möchten

Zeit	Inhalt	UE
TAG 1		
09:00 - 10:30	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	2
<i>Pause</i>		
10:45 - 12:15	Das Konzept der Achtsamkeit - "Was ist Achtsamkeit? Was verbindet du mit Achtsamkeit?" Theorie 1: Forschungsergebnisse zum Nutzen von Achtsamkeitspraxis in der Prävention und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Beruf Theorie 2: Achtsamkeit im Buddhismus - Grundlagen der Achtsamkeit	2
<i>Mittagspause</i>		
13:30 - 15:00	Achtsamkeit auf den Körper. Achtsamkeits-Test: Wie achtsam bin ich? Test in Anlehnung an "offiziellen Test" (z.B. FFA). Anleitung : Achtsames Sitzen (ein Body Scan)	2
<i>Pause</i>		
15:15 - 16:45	Stress verstehen (allgemein)	2
<i>Pause</i>		
17:00 - 17:45	Geschichte und gemeinsame Achtsamkeitsübungen. GEHEN - STEHEN - SITZEN - ESSEN - Achtsamkeit auf den Körper	1
TAG 2		
7:30 - 8:15	ZenboBalance Praxis	1
<i>Frühstück</i>		
09:00 - 10:30	Stress verstehen (individuell)	2
<i>Pause</i>		
10:45 - 12:15	Stress und unsere moderne Gesellschaft	2
<i>Mittagspause</i>		
13:30 - 15:00	Theoretischer Input: "Was ist Meditation? - Warum meditieren?" (wissenschaftliche Betrachtung, theoretische Präsentation)	2
<i>Pause</i>		
15:15 - 16:45	Theorie zu Alltagsautomatismen Die 5 Säulen der Achtsamkeit	2
TAG 3		
7:30 - 8:15	Atemübungen, Achtsamkeitsübungen in der Natur	1
<i>Frühstück</i>		
09:00 - 10:30	verschiedene Formen der Achtsamkeit	2
<i>Pause</i>		
10:45 - 12:15	Einsatz von Pilotprojekten und Programmen der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement - gesellschaftliche Folgen von Rückenerkrankungen	2
<i>Mittagspause</i>		
13:30 - 15:00	Meditationen und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz	2
<i>Pause</i>		
15:15 - 16:45	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	2
TAG 4		
7:30 - 8:15	Meditation Übungen und Geschichten	1
<i>Frühstück</i>		

09:00 - 10:30	Praxisvertiefung, ZenboBalance Praxis, Sammlung und Zentrierung der Gruppe: 4 Elemente-Meditation	2
<i>Pause</i>		
10:45 - 12:15	Achtsamkeitsübung-Gefühle, Austausch zur veränderten Achtsamkeit, Komplimente-Übung, Zuhören, Annehmen von Gesagtem	2
<i>Mittagspause</i>		
13:30 - 15:00	Achtsame Körperübungen für den Beruf kennenlernen	2
<i>Pause</i>		
15:15 - 16:45	Video "Heilkraft der Meditation"	2
TAG 5		
7:30 - 8:15	Übung "Glocke der Achtsamkeit" als Partnerübung, Meditation zum Stärken	1
Frühstück		
09:00 - 10:30	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf Wie sieht meine Übungspraxis aus? Rahmenbedingungen zu Hause, Beispiele	2
<i>Pause</i>		
10:45 - 12:15	Transfer in den Berufsalltag	2
<i>Mittagspause</i>		
13:30 - 15:00	Befindlichkeiten, Wünsche, Abschlussübung, "Zielformulierung zur Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag	2
<i>Pause</i>		
15:15 - 16:45	Abschluss Teezeremonie	2
Gesamt:		45 UE

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com

--	--