

Stundenplan: Natur-Wüsten Retreat Marokko - Achtsamkeitstraining für den Berufsalltag



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 dieser Seminarwoche tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Achtsamkeit und Meditation als Methoden der Stressbewältigung ein. Die Reise nach Marokko bietet neben touristischen Höhepunkten, Seminaranteile zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation und hilft, eigene Potentiale neu zu entdecken. Neben theoretischen Einheiten, geht es darum, Methoden zur Stressreduktion zu erlernen und diese in den eigenen Alltag einzubauen, für sich selbst und den beruflichen Alltag.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und für Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter*innen.

Uhrzeit	Inhalt
Tag 1 - Anreise nach Marrakesch, Ankommen und frei verfügbare Zeit	
Tag 2 - Reise nach Aid Ben Haddou	
vormittag	Fahrt
nachmittag	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung
	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie und Reflexion
	Achtsamkeitsübungen, Meditation
abends	Stress verstehen (allgemein)
Tag 3 - Dades Tal	
vormittag	Fahrt
nachmittag	Stress verstehen - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker
	Praxisübungen - Elemente und Übungen zur Achtsamkeit und Stressbewältigung
	Theorie zu Alltagsautomatismen, Die 5 Säulen der Achtsamkeit
abends	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz
Tag 4 - Dades Tal	
vormittag	Stress und unsere moderne Gesellschaft
	Möglichkeiten der Gesundheitsprävention im Berufsalltag mit Meditation und Achtsamkeitsübungen
nachmittag	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells
	Praxisübungen: verschiedene Formen der Achtsamkeit
Tag 5 - Merzouga-Wüste	
morgens	Praxisvertiefung zur Übung und Zentrierung
vormittag	Fahrt
nachmittag	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf
	Praktisches Üben, Reflexion in der Gruppe
	Theoretischer Input: Meditation
Tag 6 - Merzouga-Wüste	
morgens	Morgenmeditation im Sonnenaufgang - Übungen und Geschichten
vormittag	Ausritt mit Kamelen
nachmittag	Reflexion der Erfahrungen, Erarbeitung eigenes Achtsamkeits-Trainings
	Transfer in den Berufsalltag
	Befindlichkeiten, Wünsche, Abschlussübung, Zielformulierung zur Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag
Tag 7 - 9 - Reise, Freizeit - Angebote Meditationen und kreatives Schreiben als Methoden der Stressbewältigung und persönlichen Entwicklung	
Gesamt: 40 UE	

Änderungen sind möglich!