

Stundenplan: Bildungsurlaub - Mit Achtsamkeit und Qigong bewegt den Alltag meistern



Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt des Bildungsurlaubes ist es, Warnsignale von stressbedingten Krankheiten und Burnout frühzeitig zu erkennen und mit gezielten Entspannungstechniken eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Die Teilnehmenden lernen Theorie und Praxis zu Stressentstehung, Burnout und Stressmanagement kennen. Sie setzen sich mit gesellschaftlichen Entwicklungen auseinander und üben mit Qigong und Achtsamkeit in der Natur anerkannte Methoden zur Stressbewältigung ein.		
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. Die Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte sind ebenso geeignet zur Weitergabe und Anwendung der Inhalte im jeweiligen beruflichen Kontext für Arbeitnehmer/innen, die in sozialen, pädagogischen, medizinischen u. ä. Bereichen arbeiten.		
Zeit	Inhalt	UE
TAG 1 - Anreise, Begrüßung, Einführung		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Vorstellungsrunde, Agenda, Kennenlernen, Einführung Stressmanagement Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker – Vortrag, Qigong - Theorie und Praxis	4
TAG 2		
09:00 - 12:15	Qigong - Theorie und Praxis Burnout Teil 1 - Das Burnout-Syndrom: Ursachen, Phasen, Frühwarnsignale und gesellschaftliche Entwicklungen - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion Die besondere Rolle der Natur bei der Stressbewältigung - Vortrag und Praxis	4
TAG 3		
09:00 - 12:15	Qigong - Praxis Bewegungs- und Entspannungstraining Achtsamkeit und deren gesundheitliche Wirkung – Vortrag Entspannung und Achtsamkeit - Praxis	4
13:30 - 16:45	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt – Vortrag Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz - Vortrag und Praxis	4
TAG 4		
09:00 - 12:15	Qigong - Praxis Bewegungs- und Entspannungstraining Bedürfnispyramide nach Maslow -Vortrag Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Burnout Teil 2 - Burnout und Ernährung und Schlaf – Vortrag Die überforderte Gesellschaft - Filmpräsentation Belastungen für die Gesellschaft	4
TAG 5		
09:00 - 12:15	Qigong - Praxis Bewegungs- und Entspannungstraining Bewegung und Entspannung auf Rezept - Vortrag Burnout Teil 3 - Lebensbalance-Modell nach Dr. Peseschkian und der eignen Situation - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Transfer in den Berufsalltag – Workshop Achtsamkeit in der Natur – Praxis	4

Stundenplan: Bildungsurlaub - Mit Achtsamkeit und Qigong bewegt den Alltag meistern

	Abschlussfeedback	
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt:		40 UE
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com</i>		