

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.

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 - Anreise, Begrüßung, Einführung		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	4
	Das Konzept der Achtsamkeit - Vortrag	
13:30 - 16:45	Achtsamkeit auf den Körper - Praxis	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	
17:00 - 17:45	Achtsamkeit - Praxis	1
TAG 2		
am Morgen	ZenboBalance Praxis	1
09:00 - 12:15	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	4
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	
13:30 - 16:45	"Was ist Meditation? - Theorie	4
	Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag und Praxis	
TAG 3		
am Morgen	Atemübungen, Achtsamkeitsübungen in der Natur	1
09:00 - 12:15	Formen der Achtsamkeit - Theorie und Praxis	4
	Einsatz von Pilotprojekten und Programmen der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement - Vortrag	
13:30 - 16:45	Meditationen und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz - Vortrag	4
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur	
TAG 4		
am Morgen	Meditation Übungen und Geschichten	1
09:00 - 12:15	Atemübungen und weitere Meditationsmethoden - Praxis	4
	Achtsamkeit - Praxis	
13:30 - 16:45	Achtsame Körperübungen für den Beruf kennenlernen - Vortrag	4
	Meditation - Filmpräsentation	
TAG 5		
am Morgen	Meditation inklusive Transfer in den Alltag - Praxis	1
09:00 - 12:15	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf - Vortrag	4
	Transfer in den Berufsalltag - Vortrag und Praxis	
13:30 - 16:45	Zielformulierung zur Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag	4
	Abschluss Teezeremonie	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt:		45 UE