

Stundenplan: Resilienz und Ressourcen stärken für körperliche und mentale Gesundheit - mit Ayurveda-Kur in Indien



Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Natur-Resilienz-Training nutzt die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Natur. Die Teilnehmenden lernen mit speziellen Übungen, wie sie ihre Resilienz und Belastbarkeit verbessern können und wie sie das Erlernte im Rahmen ihrer eigenen beruflichen Tätigkeit weitergeben können.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, ganzheitliche Strategien (auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene) für den Berufsalltag kennenzulernen und zu erarbeiten, die zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen. Neben Inhalten zu Stressmanagement und Resilienztraining wird Yoga auf freiwilliger Basis und als Entspannungsmethode für den Alltag vermittelt. Der Bildungsurlaub ist in den ganzheitlichen Gesundheitsansatz des Ayurveda eingebettet, so dass die Teilnehmenden neben den Bildungsanteilen Einzelbehandlungen und die entsprechende Ernährung und Begleitung durch Ayurveda-Therapeuten in Anspruch nehmen können.

Zielgruppe: Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und zur Stärkung der Resilienz auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene. (Für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und in leitenden Positionen auch zur Vermittlung, Anleitung, Reflexion und Weitergabe der Inhalte im Rahmen der beruflichen Tätigkeit empfohlen.)

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zusätzlich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Uhrzeit	Inhalt	UE
Tag 1 (Tag 1 bis 5 alle TN mit 5 oder 10 Tagen Bildungsurlaub)		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Vorstellungsrunde, Agenda, Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden	2
	Landeskunde Indien - Ökonomie, Ökologie, Soziales	2
nachmittags	Stress und unsere moderne Gesellschaft	2
	Stress verstehen - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	2
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 2		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	Stress verstehen - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker, Ressourcen	2
	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resilienz	2
nachmittags	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza	2
	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten für Resilienz im Vergleich	1
	Natur und Gesundheit	1
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 3		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	instrumentelles Stressmanagement	2
	Zeitmanagement	2
nachmittags	mentales Stressmanagement	2
	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld	2
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 4		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	regeneratives Stressmanagement	2
	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit, Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	1
	Achtsamkeit und Resilienz	1
nachmittags	Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	2
	Theorie und Methoden achtsamkeitsbasierter Meditation zur Anwendung im beruflichen Alltag	1
	Meditation	1
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 5		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	Erstellung eines individuellen 8-Wochen-Planes für den beruflichen Alltag bzw. den konkreten beruflichen Kontext	2
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	2
nachmittags	Wanderung/AUSFLUG incl. Theorie	
	Landeskunde Indien - Lebens- und Arbeitsweise	2
	Stress und unsere moderne Gesellschaft	1
ab 18:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
am Abend	Reflexion und Übertragung Stressprophylaxe und Möglichkeiten der Stressbewältigung in den Alltag.	1
für TN mit 5 Tagen Bildungsurlaub - Tag 11 - 15 Freizeit, Vertiefung Ayurveda, Angebot Yoga und Ausflüge		
Gesamt:		40 UE
für TN mit 10 Tagen Bildungsurlaub Tag 6		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Der Resilienzbaum	2
	"Der Resilienzbaum" - Erläuterung zu den 7 Faktoren der Resilienz (Resilienz-Wurzeln)	2
nachmittags	die Resilienzwurzel "Achtsamkeit"	1
	Die 5 Säulen der Achtsamkeit. Theorie zu Alltagsautomatismen	1
	praktische Übungen zur Resilienzwurzel "Achtsamkeit"	2
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 7		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	die Resilienzurzeln "Selbstwirksamkeit"	1
	Gruppenarbeit: "Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen"	1
	Resilienzurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"- optimistische Grundhaltung fördern; Annehmen, was ist	2
nachmittags	Wanderung incl. Theorie und Übungen mit Mittagspiknick	
	Resilienzurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"	3
	Wald und Gesundheit	1

ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 8		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld	2
	die Resilienzurzeln "Beziehungspflege"	1
	Workshop/Gruppenarbeit: "Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden?"	1
nachmittags	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vergleich BRD und Ausland	1
	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung; Synergien von Bewegung und Ernährung	1
	Zusammenhang zwischen Stress, erhöhtem Cortisol-Spiegel und Schlaf	2
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 9		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	die Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"	2
	praktische Übungen in der Natur zu den Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"	2
nachmittags	Monetärer Aufwand für die Gesellschaft / Wie kann dem entgegengesteuert werden und Vergleich BRD und Ausland	2
	Resilientraining für den Berufsalltag	2
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 10		
7:00 - 9:00	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
vormittags	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	2
	Übertragung der gelernten Inhalte in den eigenen beruflichen Alltag	2
nachmittags	Übertragung der gelernten Inhalte in den eigenen beruflichen Alltag - Fortsetzung	2
	Abschluss und Ausklang	1
	Abschlussreflexion, persönliche Auswertung (Wie möchte ich künftig das Erlernte für mich persönlich besser nutzen? Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-)Alltag um? Wie kann ich auch in meinem Umfeld ein Vorbild sein (Mitarbeiter*innen, Kollegen*innen etc.) und einen achtsamen Alltag vorleben	1
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	
Tag 11 - 15 Freizeit, Vertiefung Ayurveda, Angebot Yoga und Ausflüge		
Gesamt:		80 UE