## *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 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.

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 | Ziel / Kompetenzerwartung | Methoden/Didatik | Vorteile für Arbeitgeber | UE |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tag 1 - Anreise nach Marrakesch, Ankommen und frei verfügbare Zeit** | | | | | |
| | | | | | |
| **Tag 2 - Reise nach Aid Ben Haddou (Montag)** | | | | | |
| 09:00 - 10:30 | Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme beruflicher Erfahrungen und Zielvereinbarung für die Woche | Die Teilnehmenden reflektieren ihre beruflichen Belastungssituationen und formulieren individuelle Lernziele zur Verbesserung ihrer Stresskompetenz. | Vortrag, moderiertes Gruppengespräch | Gezielte Weiterbildung, bessere Selbstorganisation und frühzeitige Wahrnehmung beruflicher Belastungen. | Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE |
| 10:45–12:15 | Das Konzept der Achtsamkeit: Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Bedeutung für Prävention und Leistungsfähigkeit im Beruf | Die Teilnehmenden verstehen die Grundlagen der Achtsamkeit und erkennen deren Bedeutung für Konzentration, Kommunikation und Belastbarkeit im Berufsalltag. | Dozenteninput, Kartenabfrage, Gruppenarbeit | Förderung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. | Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 13:00 - 14:45 | Stress verstehen: Vegetatives Nervensystem, Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktion sowie Wirkung von Cortisol | Die Teilnehmenden verstehen körperliche Stressreaktionen und können deren Auswirkungen auf Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und berufliche Belastbarkeit einordnen. | Fachvortrag, Präsentation, Einzelarbeit | Besseres Verständnis von Stressreaktionen und gesundheitlichen Belastungsfaktoren. | Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE |
| 15:00 - 16:30 | Geschichte und Grundlagen der Achtsamkeit sowie Übungen: Gehen, Stehen, Sitzen und Essen | Die Teilnehmenden lernen grundlegende Achtsamkeitsmethoden kennen und können deren Einsatz zur Förderung von Aufmerksamkeit und Selbststeuerung im Beruf beurteilen. | Vortrag, angeleitete Übungen, Reflexion | Stärkung der Selbststeuerung und bewussten Wahrnehmung im Arbeitsalltag. | Theorie: 1 UE Praxis: 1 UE |
| Pause | | | | | |
| ab ca. 17:30 | Fahrt nach Ait Ben Haddou | Reisezeit, keine Unterrichtseinheit!!! | | | |
| **Tag 3 - Dades Tal (Dienstag)** | | | | | |
| 09:00–10:30 | Individuelles Stresserleben und Stressoren am Arbeitsplatz: persönliche Stressverstärker und Ressourcen | Die Teilnehmenden analysieren individuelle Stressauslöser im Berufsalltag und identifizieren persönliche Ressourcen zur Stressbewältigung. | Impulsvortrag, Einzelarbeit, Pinnwandmoderation | Förderung der Eigenverantwortung und eines bewussteren Umgangs mit beruflichen Belastungen. | Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE |
| 10:45–12:15 | Alltagsautomatismen und die fünf Säulen der Achtsamkeit | Die Teilnehmenden erkennen automatische Verhaltensmuster und entwickeln Strategien für einen bewussteren Umgang mit beruflichen Herausforderungen. | Vortrag, Flipchart, Kleingruppenarbeit | Verbesserung der Selbstreflexion und bewussten Entscheidungsfähigkeit. | Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 13:00 - 14:45 | Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz: gesellschaftspolitische Perspektiven und Diskussion | Die Teilnehmenden beurteilen gesellschaftliche und betriebliche Maßnahmen zur Stressprävention und setzen sich mit aktuellen Entwicklungen der betrieblichen Gesundheitsförderung auseinander. | Fachvortrag, politische Bildung, Gruppendiskussion | Sensibilisierung für betriebliche Präventionsmaßnahmen und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen. | Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 15:00-16:30 | Achtsamkeit und Stressbewältigung in der Natur: Waldbaden und praktische Methoden | Die Teilnehmenden erproben achtsamkeitsbasierte Methoden und beurteilen deren Einsatzmöglichkeiten zur Regeneration und Stressbewältigung im Berufsalltag. | Kleingruppenübungen, angeleitete Naturerfahrung, Reflexion | Kennenlernen niedrigschwelliger Methoden zur Stressregulation und Gesundheitsförderung. | Theorie: 0,5 UE; Praxis: 1,5 UE |
| Pause | | | | | |
| ab ca. 17:30 | Fahrt in das Dades-Tal | Reisezeit, keine Unterrichtseinheit | | | |
| **Tag 4 - Dades Tal (Mittwoch)** | | | | | |
| 09:00 - 10:30 | Stress und unsere moderne Gesellschaft: gesellschaftliche Folgen, volkswirtschaftliche Schäden und betriebliche Auswirkungen | Die Teilnehmenden erkennen die Auswirkungen von Stress auf Beschäftigte, Unternehmen und Gesellschaft und können Präventionsansätze kritisch einordnen. | Vortrag, moderiertes Gruppengespräch, politische Bildung | Sensibilisierung für Fehlzeiten, Produktivitätsverluste und die Bedeutung betrieblicher Gesundheitsförderung. | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 10:45 - 12:15 | Meditationen und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz | Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten der Gesundheitsprävention kennen und entwickeln Ideen zur Förderung von Konzentration und innerem Gleichgewicht im Beruf. | Dozenteninput, Gruppenarbeit, Austausch | Förderung von Konzentration, Stressregulation und nachhaltiger Leistungsfähigkeit | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 13:00 - 14:45 | Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur und Entwicklung eines beruflich integrierbaren Work-Life-Balance-Modells | Die Teilnehmenden analysieren ihre persönlichen Ressourcen und erarbeiten ein Modell zur besseren Vereinbarkeit beruflicher Anforderungen und privater Lebensbereiche. | Impulsvortrag, Vier-Ecken-Methode, Einzel- und Gruppenarbeit | Verbesserung der Selbstorganisation und langfristigen Belastbarkeit. | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 15:00 - 16:30 | Verschiedene Formen der Achtsamkeit: Meditation, Bewegung und bewusste Wahrnehmung | Die Teilnehmenden erproben verschiedene Achtsamkeitsmethoden und beurteilen deren Übertragbarkeit auf berufliche Belastungssituationen. | Kleingruppenübungen, Meditation, Bewegung, Reflexion | Erweiterung des persönlichen Methodenrepertoires zur Stressbewältigung. | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| **Tag 5 - Merzouga-Wüste (Donnerstag)** | | | | | |
| 08:30 - 09:30 | Praxisvertiefung: Vier-Elemente-Meditation und Zentrierung der Gruppe | Die Teilnehmenden erproben Meditations- und Atemtechniken zur Förderung der Selbstregulation und inneren Stabilität. | Demonstration, Anleitung, Selbsterfahrung | Förderung der Selbstregulation und des bewussten Umgangs mit Belastungen. | Theorie: 0,5 UE; Praxis: 1,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 10:30 - 12:00 | Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf | Die Teilnehmenden entwickeln Möglichkeiten, Achtsamkeitsübungen eigenständig und gegebenenfalls im betrieblichen Kontext anzuwenden. | Vortrag, Arbeitsblatt, Gruppengespräch | Förderung eigenständiger Gesundheitsprävention und Übertragbarkeit in den Arbeitsalltag. | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| 12:15 - 13:45 | Was ist Meditation und warum meditieren? Wissenschaftliche Grundlagen und Wirkungsweisen | Die Teilnehmenden verstehen die Wirkungsweisen verschiedener Meditationsformen und können geeignete Methoden für berufliche Anwendungssituationen auswählen. | Fachvortrag, wissenschaftliche Präsentation, Reflexion | Erweiterung der Kenntnisse über wirksame Methoden der Stressprävention. | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 15:00 - 16:30 | Achtsamkeit und Gefühle: bewusstes Zuhören, Annehmen und wertschätzende Kommunikation | Die Teilnehmenden reflektieren ihr Kommunikationsverhalten und stärken ihre Wahrnehmungs- und Dialogfähigkeit im beruflichen Miteinander. | Dozentenanleitung, Partnerübung, Plenum | Verbesserung der Kommunikation und Zusammenarbeit im Team. | Theorie: 1 UE; Praxis: 1 UE |
| Pause | | | | | |
| ab ca 17:00 Uhr | Fahrt nach Merzouga | Reisezeit, keine Unterrichtseinheit | | | |
| **Tag 6 - Merzouga-Wüste (Freitag)** | | | | | |
| 6:30 - 8:00 freiwillig | Morgenmeditation im Sonnenaufgang: Übungen und Geschichten | Die Teilnehmenden vertiefen ihre Meditationspraxis und lernen Methoden zur Förderung von Konzentration und innerer Stabilität kennen. | Anleitung, Meditation, Selbsterfahrung | Förderung von Konzentration und Selbststeuerung. | Praxis: 2 UE |
| Pause | | | | | |
| 09:30 - 12:00 | Ausritt mit Kamelen | Ausflug / Freizeit | | | |
| Pause | | | | | |
| 13:00 - 14:30 | Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes | Die Teilnehmenden reflektieren ihre Arbeitsorganisation und entwickeln einen gesundheitsförderlichen Tagesablauf mit konkreten Achtsamkeits- und Stresspräventionsmaßnahmen. | Gruppenreflexion, Visualisierung, Einzelarbeit | Verbesserung der Arbeitsorganisation und des eigenverantwortlichen Gesundheitsverhaltens. | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| 14:45 - 16:15 | Transfer in den Berufsalltag: Stressbewältigung, Achtsamkeit und Umgang mit Belastungsanzeichen bei Mitarbeitenden und Kollegen | Die Teilnehmenden entwickeln Strategien zur Umsetzung und Weitergabe der erlernten Methoden und erkennen mögliche Warnsignale beruflicher Überlastung. | Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Einzelarbeit | Stärkung der Gesundheitskompetenz und Sensibilisierung für Belastungen im Kollegenkreis. | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| Pause | | | | | |
| 17:00 - 18:30 | Abschluss, Reflexion und Zielformulierung zur Integration von Achtsamkeit in den Berufsalltag | Die Teilnehmenden formulieren konkrete SMART-Ziele und erstellen einen persönlichen Maßnahmenplan für die Umsetzung in der kommenden Arbeitswoche. | Gruppenarbeit, Plenum, Einzelreflexion | Nachhaltiger Wissenstransfer und langfristige Umsetzung der Lerninhalte. | Theorie: 1,5 UE; Praxis: 0,5 UE |
| **Tag 7 - 10 - Reise, Freizeit - Angebote Meditationen und kreatives Schreiben als Methoden der Stressbewältigung und persönlichen Entwicklung** | | | | | |
| | | | | | |
| **Gesamt:** | | | **5 Tage + 5 Tage für Reise, Ausflüge, Freizeit und Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung** | | **40 UE** |

**Die Tage zur freien Freizeitgestlatung sind variabel. Die Bildungsinhalte werden immer vom ersten Montag bis Freitag vermittelt. Die übrigen Tage dienen der freien Gestaltung und sind kein Teil der Bildungsveranstaltung.**