

BILDUNGSURLAUB ZUR BERUFLICHEN WEITERBILDUNG

Inhaltliches Konzept des Bildungsurlaubs:

Titel: Gelassen durch die Winterzeit

Bildungsurlaub für Frauen, zur beruflichen Weiterbildung

Untertitel: Stressminderung in Beruf und Alltag durch aktive Lebensgestaltung und Nutzung von Ressourcen. Stressfaktoren erkennen und deren Auswirkungen reduzieren.

Bildungsurlaub für Frauen

Referentin: Yvonne Kausemann

Schnelllebigkeit, ständige Verfügbarkeit, hohe Flexibilität, Zeit- und Termindruck, sowie mangelnde Pausen und Auszeiten sind belastende Faktoren unserer modernen Gesellschaft, die uns alle betreffen.

Frauen sind darüber hinaus noch durch geschlechtsspezifische Belastungsfaktoren auf körperlicher, geistiger und familiärer Ebene beeinflusst. Häufig sind dadurch schwächende Denk- und Verhaltensmuster und Glaubenssätze verinnerlicht, die zu Überlastung führen können und sich negativ auf die ganzheitliche Gesundheit auswirken.

Dieser Bildungsurlaub dient dem Ausstieg aus dem Alltagsstress, dem Auftanken neuer Energie, der Entspannung und der Stabilisierung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Stressminderung durch Bewegung, Rückengesundheit und Entspannungstechniken, Achtsamkeitslehre, Aktivierung der persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen und mentale Ausrichtung mit Abgleich der äußeren Anforderungen mit den eigenen Bedürfnissen, sowie Ernährung sind die Themen in dieser Woche.

Es werden verschiedene Methoden aus MBSR, Yoga, KAHA und Weitere gelehrt und praktiziert.

Durch den ausgewogenen Mix von Theorie und Interaktion, von Praxis und Reflexion findet ein entspanntes, praktisches Lernen statt. Damit wird die Woche zu einer stärkenden Auszeit, die nachhaltig ist und inhaltlich weiter im Alltag angewendet werden kann. Das ermöglicht auf längere Sicht ein gesundes, leistungsfähiges und zufriedenes Leben.

Das macht sich auch für den Arbeitgeber bezahlt. Denn qualifizierte, motivierte und gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines Unternehmenserfolgs.

Leider ist sowohl die Zahl der Krankheitstage als auch die Zahl der Frühverrentungen (auf Grund psychischer und physischer Erkrankungen) in den letzten Jahren stark angestiegen. Die volkswirtschaftlichen Folgen sind Kosten in Millionenhöhe. Das sind Herausforderungen, denen sich Unternehmen stellen müssen.

Es zahlt sich aus, Beschäftigte im Erhalt ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit zu unterstützen.

Dazu bietet dieser Bildungsurlaub eine gute Möglichkeit.

Lernziele sind Schlüsselqualifikationen zur Wahrnehmung von Stress und dem zielgerichteten Umgang mit den individuellen Stressfaktoren, um deren negative und

gesundheitsbeeinträchtigenden Auswirkungen zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dies geschieht über Erkennen der Faktoren und Nutzen beruflicher und persönlicher Ressourcen, sowie dem Erlernen von achtsamkeitsbasierten Methoden zur Stressminderung. Dazu gehören auch Bewegungs- und Entspannungseinheiten. Es wird thematisiert und ausgearbeitet wie dies auch in der Winterzeit umgesetzt werden kann und welche weiteren Kraftquellen dieser Jahreszeit genutzt werden können.

Die Selbstverantwortlichkeit des Arbeitnehmers bezüglich gesundheitsbewussten Handelns wird begutachtet und diskutiert.

Kernzeiten der Veranstaltung sind täglich **9:00** Uhr bis **16:00** Uhr; Pausenzeiten sind mit 60 Minuten eingeplant. Änderungen innerhalb des Wochenplanes sind möglich, da prozessorientiert an den Schwerpunkten der Fortbildung gearbeitet wird, der zeitliche Anteil der einzelnen Programmteile bleibt davon unberührt.

WOCHENPLAN (GP = GESELLSCHAFTSPOLITISCHE THEMEN)

| 1. Tag | | | |
|--------------|--|------------|---|
| Vormittag | | Nachmittag | |
| 60 min | Begrüßung und Organisatorisches. Vorstellung der Teilnehmer und erste Gruppenfindungsübung | 60 min | Stressreduzierung durch Bewegung in der Natur Waldspaziergang mit angeleiteten Übungen zur Achtsamkeit. Natur, Bewegung und Achtsamkeit verbinden, um die berufliche Belastbarkeit zu verbessern. |
| 30 min | Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung verbinden lernen. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch | 60 min | Stressreduktion in Beruf und Alltag Gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit und verstärkte Achtsamkeit als Quelle für Energie und Gelassenheit auch in beruflichen Anspannungsmomenten erlernen. Atemmeditation und Bodyscan Einführung und Praxisanleitung |
| 60 min | Achtsamkeit für sich selbst entwickeln Folgende Fragen dienen der Bewusstmachung der eigenen Bedürfnisse. Sie sind auch die Richtschnur für die Ergebnisse dieser Woche <ul style="list-style-type: none"> - Was bewegt mich zur Teilnahme? - Meine Erwartungen - Was sind Erwartungen und was bewirken sie - Was möchte ich mitnehmen, um am Ende des Seminars zu wissen, dass die Zeit gut investiert war? | 30 min | Bewusst und entspannt den Tag beenden <ul style="list-style-type: none"> - 4 Fragen des Lebens (Geschichte) - Dehnung - Tagesreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. Austausch und Praxisanleitung |
| 60 min GP | Negative Faktoren für Gesundheit und Leistungsfähigkeit in unserer Arbeitswelt. Grundlagenwissen Stress. Den eigenen Stress und dessen Auswirkungen erkennen. Anspannung > Verspannung > Leistungsminderung > Erkrankung und Arbeitsunfähigkeit Vortrag zur Theorie Austausch zum Thema | | |

| 2. Tag | | | |
|--------------|---|--------------|--|
| Vormittag | | Nachmittag | |
| 60 min | <p>Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch</p> | 60 min | <p>Stressreduzierung durch Bewegung in der Natur Waldspaziergang mit angeleiteten Übungen zur Achtsamkeit. Natur, Bewegung und Achtsamkeit verbinden, um die berufliche Belastbarkeit zu verbessern.</p> |
| 60 min GP | <p>Frauenspezifische Denk- und Verhaltensmuster und deren Belastung und Einschränkung Die eigenen Denk- und Verhaltensmuster erkennen, benennen und überprüfen. Möglichkeiten für Veränderung finden. Austausch und Interaktiver Vortrag</p> | 60 min GP | <p>Gesellschaftliche Belastungsfaktoren der Doppelrolle von Frauen durch Beruf und Familie und deren individuellen und übergreifenden Auswirkungen Formale und informale Achtsamkeit zur Erkennung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen, zur Reduzierung des erlebten Stress' und den Erhalt der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit sichern. Interaktiver Vortrag mit Erarbeitung von möglichen Anwendungsfelder im Alltag</p> |
| | | 60 min | <p>Bewusst und entspannt den Tag beenden mit dem Bewusst und entspannt den Tag beenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Fragen des Lebens (Geschichte) - Atemübungen mit Impuls aus der Geschichte - Tagesreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. <p>Austausch und Praxisanleitung</p> |
| 40 min | <p>Stressreduktion und Verbesserung körperlicher Gesundheit durch Bewegung Power Qi Gong und Yogaübungen im Stehen Angeleitete Gruppenpraxis</p> | | |
| 20 min | <p>Gelassenheit und starke Mitte Durch Atemmediation. Verschiedene Formen der Atemmeditation, die auch in den Berufsalltag eingebaut werden können. Praxisanleitung</p> | | |

3. Tag

| Vormittag | | Nachmittag | |
|---------------------|---|------------|--|
| 60 min | Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch | 60 min | Stressreduzierung durch Bewegung in der Natur Waldspaziergang mit angeleiteten Übungen zur Achtsamkeit. Natur, Bewegung und Achtsamkeit verbinden, um die berufliche Belastbarkeit zu verbessern. |
| | | 30 min | Tiefenentspannung Der „Ort der inneren Ruh“ kann auch in Stresssituationen kurzfristig aufgerufen werden, um sich in die Gelassenheit zu bringen und adäquat zu handeln. Praxisanleitung |
| 90 min GP | Krankmachende Faktoren von Gesellschafts- und Arbeitsleben. Auswirkungen auf Immunsystem, Darmgesundheit, Stoffwechsel mit seinen Folgen auf die Minderung der Leistungsfähigkeit begreifen und durch Veränderung der Lebensweise minimieren Interaktiver Vortrag | 60 min | Bewusst und entspannt den Tag beenden <ul style="list-style-type: none"> - 4 Fragen des Lebens (Geschichte) - KAHA 4 - Tagesreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. Austausch und Praxisanleitung |
| 60 min | Stressreduzierung durch entspannende Bewegung KAHA und weitere Achtsamkeitsübungen im Stehen Praxisanleitung | | |

| 4. Tag | | | |
|-----------|--|--------------|--|
| Vormittag | | Nachmittag | |
| 60 min | <p>Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag).</p> <p>Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch</p> | 60 min | <p>Stressreduzierung durch Bewegung in der Natur Waldspaziergang mit angeleiteten Übungen zur Achtsamkeit. Natur, Bewegung und Achtsamkeit verbinden, um die berufliche Belastbarkeit zu verbessern.</p> |
| 60 min | <p>Unsere Nahrung – unsere Gesundheit Ernährung, die uns stärkt und gesund erhält und somit eine gute Arbeitsfähigkeit erhält.</p> <p>Vortrag und Austausch</p> | 60 min GP | <p>Die Relevanz von Entspannungstechniken in der heutigen Zeit – und deren Einfluss auf den Erhalt der beruflichen Belastbarkeit und den Nutzen für den Arbeitgeber. Grundlagenwissen zu verschiedenen Tiefen- und Kurzentspannungsformen und deren Einsatzmöglichkeiten.</p> <p>Theorievortrag und Gruppenaustausch</p> |
| 60 min | <p>Gesunder Rücken Achtsames Rückentraining zur Verbesserung der Rückengesundheit. Erlernen von effektiven Übungen, die teilweise auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden können und zur Gesunderhaltung dienen.</p> <p>Theorie und Praxisanleitung</p> | 60 min | <p>Bewusst und entspannt den Tag beenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Fragen des Lebens (Geschichte) - Lockerungsübungen - Tagesreflexion auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. <p>Austausch und Praxisanleitung</p> |

| 5. Tag | | | |
|---------------------|--|------------|--|
| Vormittag | | Nachmittag | |
| 60 min | Achtsamer Start in den Tag. Stärkende, bewusste Bewegungen aus Yoga, Qi Gong, KAHA etc. mit bewusster Atmung. Bewusstmachung der eigenen Befindlichkeit. (Zukünftig möglicherweise als ausgleichender Start in den Arbeitstag). Angeleitete Gruppenpraxis und Gruppenaustausch | 30 min | Tiefenentspannung Visualisierung des eigenen Arbeitsalltags in achtsamer und energiespendender Lebensweise |
| | | 60 min | Veränderung des Arbeitsalltages für bessere Gesundheit und Leistungsfähigkeit Jahreszeitbedingte Ressourcen nutzen, um die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu verbessern. NLP Timeline |
| 60 min | Die Macht unserer Gedanken Erkenntnisse der Psychologie in Bezug auf positives Denken und den Effekt auf den Erhalt von Gesundheit und guter Energie. Anwendungsbereiche bezüglich Arbeit und Stressreduktion. Interaktiver Vortrag und Austausch/ Ideen und Impulse sammeln | 90 min | Abschlusseinheit: Wochenreflexion – Nutzen der Woche auch in Bezug auf das eigene Berufsleben. Offene Fragen der Teilnehmer Wiederholende Praxis zur Vertiefung von Übungen, entsprechend der Bedürfnisse der Teilnehmer für die Anwendung im Berufsalltag. Ausgabe der Unterlagen |
| 60 min 30 min GP | Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz durch verhaltensorientierte Prävention. Kleine Einführung in die Anatomie des menschlichen Körpers zum Verständnis der Notwendigkeit von mobilisierenden und dehnenden Übungen und Entspannungstechniken im Alltag. Theorie 30 min und Praxisanleitung 30 min | | |

Die explizit gesellschaftspolitischen Themen sind mit GP gekennzeichnet.

Änderungen innerhalb des Wochenplans sind möglich, da der Schwerpunkt prozessorientiert durch die Gruppe gesteuert wird und es daher zu Verschiebungen von einzelnen Themenblöcken kommen kann.