

Seminarprogramm

Neue Energie im Beruf durch Yoga

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Montag, 26.08. – Freitag, 30.08.2024

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe.

Zur Erfassung der sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.

Dozent: Rolf Müller (BDY Yogalehrer und Dipl. Pädagoge)

| | |
|--|--|
| Montag (7 Std) | |
| 13.00 – 15.00 Uhr Präsentation & Gruppendiskussion | Ankommen, Vorstellen, Begrüßung, Kennenlernen, Ziele der Teilnehmer*innen, Erläuterung des Wochenplans. Die Essenz des Yoga - gestern & heute. Was ist Yoga? () |
| 15.00 – 17.00 Uhr Unterrichtsgespräch und Vortrag | Yoga im Rahmen der beruflichen Bildung: Bedeutung von Yoga als ganzheitlichem Gesundheits- und Philosophiesystem zur Erlangung der Schlüsselqualifikation des konstruktiven Umgangs mit stressbelastenden Situationen im Beruf |
| 17.00 – 18.30 Uhr Unterricht in der Gruppe | Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen für die Gesunderhaltung im Beruf und Alltag |
| 18.30 – 18.45 Uhr Austausch in der Gruppe | Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit |
| 18.45 – 20.00 Uhr Unterricht in der Gruppe | Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stress Symptome, die im Berufsalltag auftreten können |
| Dienstag (7 Std) | |
| 07.30 – 08.30 Uhr Unterricht in der Gruppe | Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation. Der Atem ist Spiegel Deiner körperlichen und geistigen Befindlichkeit. |
| ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe | Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: Förderung einer optimalen Haltung, der energetischen Körperausrichtung und deren Wirkung auf die Muskulatur sowie die Konzentration zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag. |
| Ab 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 – 15.00 Uhr Gruppenarbeit mit anschließendem Austausch im Gespräch (Flipchart) | Was bedeutet Stress für Dich? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen), Burnout Gefahr im beruflichen Umfeld |

| | |
|--|--|
| 15.00 – 16.00 Uhr Vortrag/Flipchart | Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben |
| 16.00 – 17.00 Uhr Vortrag und Diskussion | Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist. Notwendigkeit des Erlernens von Techniken zum verbesserten Umgang mit Stress als berufliche Qualifikation. Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext |
| 17.00 – 18.00 Uhr Kleinstgruppenarbeit mit anschließender Vorstellung | Was tue „Ich“ gegen Stress und wenn „ich mich“ akut gestresst fühle, Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag |
| | |
| Mittwoch (6 Std) | |
| 07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht | Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Entspannungstechniken der Atempraxis des Yoga zur Regeneration im Laufe eines Arbeitstages |
| ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 10.30 Uhr Vortrag mit praktischen Beispielen | Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag. Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen beruflichen Leben integriert werden |
| 10.30 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe | Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten |
| Ab 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 – 15.30 Uhr Gespräch | Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf |
| 15.30 – 17.00 Uhr Vortrag und Unterricht | Einführung in Konzentration und Meditation, theoretische Grundlage, Hirnforschung, Einfluss von Übungen auf Körper und Geist |
| | |
| Donnerstag (6 Std) | |
| 07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht | Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen für die Kurzentspannung im beruflichen Kontext |
| ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe | Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Der thematische Schwerpunkt richtet sich auf die Wirbelsäule und die Atmung (Gleichgewicht von Vor- und Rückbeugung, Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität, Drehung zur Mobilisierung des Brustkorbes, Vorbereitung auf Pranayama, zielgerichteter Energiefluss). |
| Ab 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 – 16.00 Uhr Vortrag, Gespräch, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflexion | Yoga als langfristige Stressbewältigungsstrategie, Hinweise zur Praxis im beruflichen Alltag, Übungsprogramme, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs |
| 16.00 – 17.00 Uhr Unterricht in der Gruppe | Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz |

| | |
|---|--|
| | |
| Freitag (5 Std) | |
| 07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht | Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Die Kernprinzipien der ganzheitlichen yogischen Atmung als Methode der Stressbewältigung, einfache Entspannungstechniken zur Steigerung der Resilienz, Anwendbarkeit und Umsetzung im beruflichen Kontext |
| ab 08.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe | Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Individueller Körperstatus, Hilfestellungen, Korrekturansätze, Auseinandersetzung mit den polaren Aspekten des Hatha-Yoga, Integration des ganzen Körpers. |
| Ab 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 – 15.00 Uhr Gespräch | Zeit- und Selbstmanagement-Strategien Ein persönliches Yoga-Übungsprogramm für den beruflichen Alltag wird vorgestellt; Bedürfnisse und Ziele formuliert |
| 15.00 – 16.00 Uhr Gespräch | Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Feedbackrunde |

Anmerkung:

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Gruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden situationsbezogen und teilnehmenden orientiert ausgerichtet, auf die Berufsrealität der Teilnehmenden thematisiert.

Beschreibung:

Dieser Kurs beinhaltet alltagsrelevante und gesellschaftspolitische Hintergrundinformationen zur Stressentwicklung durch Kurzvorträge und Austausch zu allgemeinen und persönlichen Stressoren, Stressreaktionen, lebensgeschichtliche Zusammenhänge und Auswirkungen auf Alltag und Beruf. Zur besseren Stressbewältigung werden einfache Entspannungsübungen gelernt sowie atemgeführte Yoga- und Achtsamkeitsübungen, Kommunikationsstrategien, Selbst- und Zeitmanagementstrategien und Abgrenzungstechniken.

Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und gesellschaftliche Zusammenhänge zu verstehen, um das persönliche Selbstbild zu stärken und Strategien zu entwickeln für eine verantwortungsvolle Lebensführung. Somit ist das Seminar für alle geeignet, die sich für eine Woche auf das eigene gesundheitliche Empfinden konzentrieren möchten und Impulse für das Arbeitsleben mitnehmen wollen.

Da Sie in diesem Seminar die Grundlagen des Yoga erlernen, dient dieser Bildungsurlaub gleichzeitig als Basis-Seminar für die Ausbildung zum*r Yoga Übungsleiter*in.

Zielgruppe:

Für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.