

Bildungurlaub

Den Arbeits-Alltag positiv gestalten

Reflektion - Stressbewältigung - Motivation

Ressourcenstärkung auf körperlicher und mentaler Ebene

Resilienz fördern durch Erkennen, Benennen und Vermeiden von Stressoren im beruflichen Alltag

Dozentin: Katrin Müller (zertifizierte Yogalehrerin, Krankengymnastin)

in Brandenburg an der Havel



Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

ArbeitnehmerInnen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Konzept

Das menschliche Sein ist geprägt von der Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist.

In einem intensiven Berufsalltag werden „die Bedürfnisse“ des Körpers im Allgemeinen weitgehend vernachlässigt. Demgegenüber erzeugen die Kompensationen des modernen Lebens und Anforderungen des Berufsalltags u. U. erheblichen körperlichen Schmerz (Verspannung) und psychisches Leid (Druck). Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung. Yoga hilft, die psychische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen und ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen.

Mithilfe von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden Techniken vermittelt, die dann auch im Berufsalltag Anwendung finden. Entwicklung eines optimierten diesbezüglichen Zeitmanagements.

Von der Dozentin angeleiteter Austausch über das Erkennen und Benennen vorhandener Stressoren. Förderung der Kommunikationsfähigkeit, Aufzeigen selbstwirksamer Handlungskonzepte.

Im Fokus des Seminars liegen das Erlangen von

- Körper- und Selbst-Bewusstsein
- Reflektion vorhandener Stressoren / Kommunikation /Selbstwirksamkeit
- Resilienzfähigkeit auf körperlicher und mentaler Ebene
- Beziehungs(Team-)fähigkeit
- die Fähigkeit, ausgewogene aktive Spannung bzw. Ruhe und Entspannung zu generieren
- physisches und psychisches Gleichgewicht

Im Rahmen des Seminars wird ein an den vorgenannten Aspekten orientiertes Handlungskonzept aufgezeigt, die Wahrnehmung von innerem und äußerem Raum vertieft sowie die Orientierung an Grenzen begrifflich gemacht. Der Unterricht bietet Raum für gegenseitige Unterstützung.



Die berufliche Weiterbildungsveranstaltung

“Den Arbeitsalltag positiv gestalten”

beinhaltet

- (arbeits-)alltagsrelevante Hintergrundinformationen zur Stressentwicklung / Reflektion / Stressbewältigung und Resilienzfähigkeit in Form von Kurzvorträgen und
- den von der Dozentin geleiteten Austausch zu allgemeinen und persönlichen Stressoren, Stressreaktionen,
- Auswirkungen auf Alltag und Beruf.

Zur Stressbewältigung werden darüber hinaus

- grundlegende Entspannungstechniken, atemgeführte Yoga- und Achtsamkeitsübungen.

vermittelt.

Ziel ist es,

- die Selbstwahrnehmung zu verbessern,
- interaktive bzw. gesellschaftliche Zusammenhänge zu verstehen, um das persönliche Selbstbild zu stärken und
- Strategien für eine verantwortungsvolle Lebensführung zu entwickeln.

Zielgruppe:

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





Dozentin Yoga: Katrin Müller

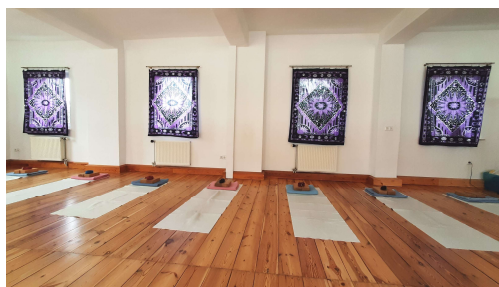
zertifizierte Yogalehrerin, Krankengymnastin

Übungsraum

Yogaschule Yogawege

Große Gartenstraße 44, 14776 Brandenburg

280 m (4 Minuten 🚶 vom Hbf-Brandenburg)



Seminarbeitrag: 300,00 €

(Kosten für Unterkunft sind hierin nicht enthalten)

Seminarprogramm

Dozentin Yoga: Katrin Müller (Yogalehrerin, Krankengymnastin)

Montag, 6 Std	
10.00 – 11.00 Uhr 60 Min. Präsentation & Gruppengespräch	Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden; Erläuterung des Wochenplans
11.00 – 13.00 Uhr 120 Min	Unterricht in der Gruppe/Austausch: Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen für die Gesunderhaltung im Beruf und Alltag. Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit.
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über historische Grundlagen: Geschichte des Hatha-Yoga/Tantrismus und Kundalini
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min. .	Vortrag über philosophische Grundlagen: Schöpfungsmythos Kundalini-Philosophie/Guna – Nadi - Chakra
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min	Vortrag, Gespräch, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflektion: Was ist Stress? – vegetatives und somatisches Nervensystem
Dienstag, 6 Std	
10.00 – 12.00Uhr 120 Min.	Unterricht in der Gruppe: Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: Förderung einer optimalen Haltung, der energetischen Körperausrichtung und deren Wirkung auf die Muskelspannung sowie die Konzentration zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag.

13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Wer war Patanjali?: Erläuterung der ersten beiden Teilaspekte des achtgliedrigen Yogapfades: Innere Prinzipien (Yama)/ äußere Prinzipien (Niyama)-
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der dritte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Erfahrung der Welt durch den Körper – Selbst-Entwicklung durch Körperarbeit (Asana)
15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der vierte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der Atem – physisch Ebene: Atemweiterung – psychische Ebene: Selbstregulierung (Pranayama)
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der fünfte Teilaspekt - die Sinne - vegetativ gesteuerte und somatisch regulierte Wahrnehmung (Pratyahara)
Mittwoch, 6 Std	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min.	Vortrag mitpraktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag. Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen beruflichen Leben integriert werden. 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
13.00 – 14.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der sechste Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - Konzentration – der ruhende Fokus (Dharana)
14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der siebte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades - stetiger ununterbrochener Strom von Aufmerksamkeit – Meditation (Dhyana).

15.00 – 16.00 Uhr 60 Min.	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga: Der achte Teilaspekt des achtgliedrigen Yogapfades – der vierte Bewusstseinszustand – vollkommene Stille (Samadhi)
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min. Vortrag und Austausch	“Mensch im Stress” Stress im Visier der Wissenschaft - Wirkungsketten, Gesundheitsrisiken, Stabilisierungsstrategien
Donnerstag, 6 Std	
10.00 – 12.00 Uhr 120 Min. Unterricht in der Gruppe	Vortrag mitpraktischen Beispielen/Unterricht in der Gruppe: 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).
13.00 – 14.00 60 Min.	Die Facetten der Sankhya-Philosophie – Welterschöpfung und Evolution
14.30 – 15.30 Uhr 60 Min. Vortrag über philosophische Grundlagen	Vortrag über philosophische Wurzeln des Hatha-Yoga/Unterricht in der Gruppe: Sankhya-Philosophie als Schlüssel zur Meditation – von der Evolution zur Involution – der Weg zum ruhenden Bewusstsein, das Zur-Ruhe- Kommen der Bewegungen des Bewusstseins
16.00 – 17.00 Uhr 60 Min.	Vortrag: Erkennen und Benennen von Stressoren im Arbeitsalltag
17.00 – 18.00 Uhr 60 Min.	Vortrag: Kommunikation in Bezug auf berufliche Stressoren – Lösungsansätze erarbeiten / Teamfähigkeit
Freitag, 6 Std	
09.00 – 11.00 Uhr 120 Min.	Vortrag mitpraktischen Beispielen/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. Einführung in die Atemlenkung (Pranayama), Konzentration und „Selbst“-Wahrnehmung, Auflösung des Fokusses.

<p>11.00 – 12.00 Uhr 60 Min</p>	<p>Vortrag: Psychologie des Yoga – Persönlichkeitsmodell vor dem Hintergrund der Seinsqualitäten und Energiezentren</p>
<p>12.00 – 13.00 Uhr 60 Min.</p>	<p>Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Atem, Entspannung, Konzentration – das Potential der Selbstregulierung.</p>
<p>13. – 14.00 Uhr 60 Min.</p>	<p>Vortrag: Glück – Psychologie - Gesellschaft</p>
<p>14.00 – 15.00 Uhr 60 Min.</p>	<p>Abschlussrunde – Feedback - Abschied</p>