

Bildungsurlaub:

Stress mit Resilienz und Elementen aus dem Yoga begegnen – Stressbewältigung im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

Was ist Stress eigentlich? Eine hilfreiche Erkenntnis aus der Wissenschaft sagt: Stress beginnt vor allem im Kopf! Zur Stärkung der eigenen Stresskompetenz nähern wir uns dem komplexen Thema anhand eigener Beispiele aus dem beruflichen und privaten Alltag.

Schwerpunkte dieses Seminars liegen auf der

- Identifikation von persönlichen Stressoren
- Bewusstwerdung der eigenen, mentalen Stressverstärker (hinderliche Glaubenssätze und Denkmuster)
- Erarbeitung von neuen Denk- und Handlungsmöglichkeiten
- Erhöhung der eigenen Widerstandskraft (Resilienz) bei Stress
- Einübung alltagstauglicher Methoden zur Stärkung der Gelassenheit

In der heutigen Arbeitswelt erfahren Menschen aufgrund unterschiedlicher Faktoren wie kurzfristige Veränderung von Rahmenbedingungen, Arbeitsverdichtung, Digitalisierung, permanente Erreichbarkeit sowie häufige Unterbrechungen immer mehr psychische Belastungen, die sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken. Daher sollten sie die ersten Warnsignale des Körpers wie permanente Müdigkeit, Überreiztheit, Lustlosigkeit, Rücken- oder Kopfschmerzen ernst nehmen, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

Viele Menschen sehnen sich zugleich nach einem stabilisierenden Ruhepol in ihrem Leben, der wieder Kraft, Motivation und Gelassenheit für die enormen täglichen Herausforderungen bietet. Finden Sie Ihre innere Balance, um auf allen Ebenen gesund, kreativ und produktiv zu bleiben. Wie Sie sich dabei mental stabil, emotional kontrolliert und vor allem ressourcenschonend steuern können, lernen Sie in diesem Seminar anhand praktischer Aufgaben kombiniert mit Elementen aus dem Yoga sowie weiteren Achtsamkeitsübungen. Sie entwickeln Ihr persönliches Konzept, welches Ihnen dabei hilft, Ihre stressbedingten Emotionen zu beruhigen und wieder in konstruktive Bahnen zu lenken.

Neben aktiven und passiven Entspannungseinheiten insbesondere aus der Yogapraxis bestehen die Arbeitsmethoden aus Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Kurzvorträgen und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum.

Tagesprogramm:

	Montag	Format	
Vormittags	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden Kennenlernen bei auflockernder Bewegung – Motivationsabfrage – Vereinbarungen und Organisatorisches	Plenum	2UE
	Zum bewussten Ankommen: Yogapraxis und die Bedeutung des Atems für die Gesundheit; der Atem als Hilfsmittel zur Unterbrechung des Reiz- Reaktionsmusters	Gruppenführung	2UE
Nachmittags Gesellschafts- Polit.Anteil	Was bedeutet Stress für jeden Einzelnen? Bedeutung von Stress und seine Auswirkungen auf die Gesellschaft Abschluss: Entspannungseinheit mit Body Scan	Lehrgespräch, Gruppenarbeit, Diskussion Gruppenführung	3UE 1UE
	Dienstag		
Gesellschafts- Politischer Anteil	Einstimmung mit einer stärkenden Yogaeinheit Definition von Gesundheit im Sinne der WHO Definition von 4 Gesundheitsfeldern und deren Zusammenspiel: körperliche, psychische, soziale, spirituelle Gesundheit; Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum Stress-Test: Herausfinden persönlicher Stressoren in Beruf und Alltag Vorstellung der Stressampel nach Gerd Kaluza	Trainerinneninput Kleingruppenarbeit, Plenum Einzelarbeit Plenum	1UE 2UE 1UE
Nachmittags	Yoga als ganzheitliches Gesundheitskonzept und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag: Yoga-Übungen zum „Auftanken“ für berufliche Anforderungen Die Bedeutung von Mikropausen Atemübungen und Erläuterungen zur Anwendbarkeit am Arbeitsplatz und/oder in Pausen	Gruppenführung; Kleingruppenarbeit Gruppenführung	3UE 1UE
	Mittwoch		
Vormittags Gesellschafts- Polit.Anteil	Vorstellen und Einüben der Entspannungstechnik PME, um Stressreaktionen aktiv zu beeinflussen		1UE

	Stress als Codewort für Angst? Definition von Stress und seine Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft	Film, Trainerinneninput Austausch	3UE
Nachmittags	Bedeutung von Wertschätzung, Achtsamkeit und Vertrauen in Bezug zu Stress - Achtsamer Spaziergang mit Vertrauensübungen	Gruppenführung Trainerinneninput Austausch	4UE
	Donnerstag		
Vormittags	Achtsamkeitsübungen zur Förderung von Konzentration und Leistungsfähigkeit	Gruppenführung	2UE
	Erstellen einer persönlichen Stressampel einschließlich persönlicher Resilienzfaktoren	Trainerinneninput Zweier-Gruppen	4UE
Nachmittags Gesellschafts- Polit.Anteil	Bedeutung von Resilienz im gesellschaftlichen Kontext; Definition von acht Resilienz-Bausteinen	Kleingruppenarbeit, Plenum	2UE
	Freitag		
Vormittags	Yoga- und Atemübungen für den beruflichen Alltag bei einseitigen Arbeitsbelastungen (z.B. Büro, Sitzarbeitsplatz, PC-Arbeiten) sowie leichte Alternativen, die am Arbeitsplatz durchgeführt werden können.	Input, Kleingruppenarbeit, Austausch	4UE
Nachmittags Gesellschafts- Politischer Anteil	Zusammenfassung der Umsetzungsstrategien und des Transfers in den beruflichen Alltag. Reflektion der Handlungsveränderungen auf gesellschaftlicher Ebene. Feedbackrunde, Abschluss und Fazit	Trainerinneninput und Gruppendiskussion	4UE