

Zielgruppe:

Menschen in Teilzeitarbeit, daher überwiegend Frauen, die halbtags berufstätig sind und sich ab mittags um Kinder etc. kümmern

Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit in Beruf und Alltag mit Achtsamkeit, Yoga und Entspannung

Wege zu Ihrem Potenzial und Förderung der Selbstbestimmung in Zeiten wachsender Anforderungen im beruflichen und familiären Alltag

Kaum etwas ist so belastend für die Gesundheit wie dauerhafte Überlastung und Unzufriedenheit. Die Frage, ob das eigene Leben mit den eigenen Sehnsüchten sowohl im privaten wie im beruflichen Bereich übereinstimmt, treibt immer mehr Menschen um und macht sie mitunter nicht nur unzufrieden, sondern sogar krank. Dabei sind es nicht nur die äußeren Umstände, die das eigene Leben bestimmen, sondern insbesondere die innere Haltung, heute als Mindset bezeichnet.

Lernen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten zur Selbstwirksamkeit besser kennen und nutzen. Finden Sie heraus, wie sie Leben und Arbeit so gestalten können, dass Sie das Gefühl haben, am richtigen Ort zu sein. Definieren Sie Ihre Potenziale und setzen diese dort ein, wo sie gebraucht werden. Verstehen Sie besser, wie Sie Ihre Gedanken, Gefühle und (Körper-)Sprache wirksam regulieren können, um nicht fremd- sondern selbstbestimmt ihr Leben zu leben.

Mit Methoden zur Selbstreflexion und -wahrnehmung finden Sie mehr Selbstsicherheit, Gelassenheit und inneren Frieden. Mit dieser selbst-bewussten Haltung können Sie die täglichen Anforderungen souveräner meistern, sich besser abgrenzen und Ihre Bedürfnisse wertschätzend kommunizieren.

Mit leichten Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, Meditation und weiteren Achtsamkeitsmethoden werden Ressourcen und Potenziale aktiviert, um die eigenen Widerstandskräfte zu stärken und zugleich entspannter und vitaler durchs Leben zu gehen. Ergänzend gibt es Übungen zur Körperwahrnehmung, Kurzvorträge und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum.

Tagesprogramm:

	Montag	Methoden	
9.00 – 10.00	Start: <ul style="list-style-type: none"> ○ Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde ○ Bewegung zur Auflockerung und zum Kennenlernen ○ Persönliche Motivation, Kenntnisse und Erfahrungen ○ Überblick des Seminarablaufs; Organisatorisches 		1,15UE
<i>Gesellschafts-Politischer Anteil</i>	Selbstwirksamkeit als einer der 7 Bausteine von Resilienz : Vorstellung Modell der Resilienz	Theoretischer Input	2UE
10.00 – 11.30			
11.30 – 13.00	Leichte Übungen aus dem Yoga zur bewussten Wahrnehmung des Körpers	Praxis unter Anleitung	2UE
	Dienstag		
9.00 – 11.30	Mit Achtsamkeitsübungen in den Tag starten (Schwerpunkt: Atem-Übungen), um das Reiz-Reaktions-Muster zu erkennen und zu unterbrechen	Praxis unter Anleitung	2 UE
<i>Gesellschafts-Politischer Anteil</i>	Rollen im Leben – welche Rollen gibt es? Das Rollenmodell im gesellschaftlichen Kontext <ul style="list-style-type: none"> ○ Die eigenen Lebensrollen erkennen und definieren ○ Unterschiedliche Rollen bringen unterschiedliche Erwartungen mit sich: Eigene und fremde Erwartungen reflektieren ○ Zeit und Energie der Lebensrollen – im Vergleich: welche Rollen geben Energie, in welche Rollen fließt die Energie? 	Theoretischer Input Arbeit in Kleingruppen, Plenum; Diskussion	2UE
11.30 – 13.00			
	Mittwoch		
<i>Gesellschafts-Politischer Anteil</i>	Welche Bedeutung hat das Mindset in Hinblick auf die Polarisierung in der Gesellschaft bei?	Theoretischer Input	½ UE
			2UE

9.00 – 11.30	Das eigenes Mindset hinterfragen <ul style="list-style-type: none"> ○ Eigene Werte definieren ○ Die Macht der Glaubenssätze erkennen ○ Überzeugungen als Stärke nutzen ○ Vertrauen in die eigene Wirksamkeit steigern 	Arbeit in Kleingruppen, Plenum; Diskussion	
11.30 – 13.00	Entspannungsübungen aus dem Yoga zur Entspannung und Vitalisierung von Körper und Geist	Praxis unter Anleitung	1,5UE
	Donnerstag		
9.00 – 11.30	Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der inneren Gelassenheit und Selbstwahrnehmung Meditation Zufriedenheit und Dankbarkeit	Praxis unter Anleitung	2UE
<i>Gesellschafts-Politischer Anteil</i>	Unzufriedenheit als gesellschaftliches Phänomen – Exkurs in die Jahre der Pandemie	Vortrag	2UE
11.00 – 13.00	Die eigenen Potenziale erkennen und innere Zufriedenheit zu finden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Was sind meine eigenen Stärken? ○ Was sagen andere? ○ Was ist mir wichtig im eigenen Leben? ○ Welche Fähigkeiten habe ich? ○ Wonach sehne ich mich? 	Arbeit in Kleingruppen, Plenum, Diskussion	
	Freitag		
9.00 – 11.00	Mit innerer Klarheit und Gelassenheit zu äußerer Wirksamkeit Übungen aus dem Yoga und Gelassenheits-Meditation	Praxis unter Anleitung	4UE
<i>Gesellschafts-Politischer Anteil</i> 11.00 – 13.00	Zusammenfassung der Umsetzungsstrategien und des Transfers in den beruflichen Alltag. Reflektion der Handlungsveränderungen auf gesellschaftlicher Ebene. Feedbackrunde, Abschluss und Fazit	theoret. Input, Diskussion, Austausch	4UE