

Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Insel Wangerooge

Sonntag: Anreise		
1.Tag		Praktischer Anteil
09.00 – 12.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Seminthema Achtsamkeit im beruflichen Kontext.	45 min
14.30 – 15.15 Uhr	Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen. Die Achtsamkeitsübung Bodyscan ist eine Methode für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im Alltag und beruflichen Alltag. Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Umfeld.	
15.30 – 16.15 Uhr	Das Achtsamkeitskonzept als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten in Beruf und Alltag. Gesellschaftspolitischer Anteil im Rahmen der theoretischen Erläuterungen (45 min. Vortrag, Diskussion)	
16.30 – 18.00 Uhr	Praktische Einführung in die Meditationspraxis und die Möglichkeit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.	
2.Tag		
09.00 - 10.45 Uhr	Meditation und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz als Möglichkeit der Gesundheitsprävention. (für den Beruf)	150 min
11.00 - 12.00 Uhr	Achtsames Gehen – praktische Übungen aus dem Buddhismus (Gehmeditation), Ressourcenstärkung und Förderung von Konzentrationsfähigkeit, Stärkung des inneren Gleichgewichts. Anwendungsmöglichkeit im beruflichen Kontext.	
14.30 – 15.15 Uhr	Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen erlernen und selbstständig durchführen.	
15.30 – 18.00 Uhr	Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben (Gesellschaftspolitischer Anteil im Rahmen der theoretischen Erläuterungen (150 min. Vortrag, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit))	
3.Tag /Schweigetag		
09.00 - 10.00 Uhr	Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung, Atemübungen als Ressource für die Prävention im Berufsalltag. Verschieden Meditations-techniken für den beruflichen Alltag einüben und Reflektion.	
10.15 - 12.00 Uhr	Achtsames Gehen in der Natur	
14.30 - 18.00 Uhr	Achtsamer Umgang mit unangenehmen Gefühlen, Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Kontext.	
4.Tag		Praktischer

Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Insel Wangerooge

		Anteil
09.00 - 09.30 Uhr	Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung – Achtsame Einladung und Erforschung eines Persönlichkeitsanteils.	90 min
09.30 - 12.00 Uhr	Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Achtsamkeitsübungen. Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen. Förderung von Konzentrationsfähigkeit, besserer Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.	
14.30 - 16.30 Uhr	Achtsames Gehen in der Natur (Gehmeditation) Achtsamkeit auf den Moment, Aufmerksamkeit auf das Gehen und den gegenwärtigen Moment. Aufbau eines individuellen Trainingsplans, eigens Übungsprogramm für Beruf und Alltag	
16.30 - 18.00 Uhr	Gesellschaftspolitischer Anteil 90 Minuten: Im gesellschaftspolitischen Teil beleuchten die Teilnehmenden, welchen Stellenwert Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, in der Gesellschaft und in den Unternehmen wirklich hat (Anspruch und Wirklichkeit).	
5.Tag		
09.00 - 10.00 Uhr	Wiederholung der erlernten Achtsamkeitsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen. Ressourcenstärkung, Förderung der Konzentrationsfähigkeit im beruflichen Alltag.	60 min
10.00 - 12.00 Uhr	Bewusstwerden und Erkenntnisse, Umsetzung des Gelernten im beruflichen Alltag, Veränderungen einleiten.	
13.00 – 18.00 Uhr	Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen, Achtsamkeitsübungen für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag. Abschlussbesprechung Gesellschaftspolitischer Anteil 60 Minuten: Gesundheitsprogramme werden noch ein-mal vertieft dargelegt und auf Anwendbarkeit in den Unternehmen der einzelnen Teilnehmer überprüft. Die Teilnehmenden sollen erlernen, wichtige Themen wie Gesunderhaltung am Arbeitsplatz in den gesellschaftlichen Diskussionsprozess einbringen zu können.	
Samstag: Abreise		

Seminarziel:

- Förderung von Konzentration
- Stärkung des inneren Gleichgewichtes
- Verbesserung der beruflichen Belastbarkeit
- Besinnung auf die eigenen Stärken und Erkennen der inneren Ressourcen
- Die Fähigkeit, eigene Gesundheitsressourcen aufzubauen und zu festigen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in den beruflichen Alltag integrieren
- Eine bessere Körperwahrnehmung entwickeln

Zielgruppe:

Dieses Seminar ist für alle Menschen offen, die die gelehrt Seminarinhalte in den beruflichen Alltag einbauen können.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom
das Seminar “ Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Rheinland-Pfalz (Rheinland-Pfalz (AZ 6692/0446/20 bis 22.03.2022)
- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Berlin (GZ: II A 75 – 108556 bis 01.03.2021)
- Brandenburg (GZ: 26.13-45247 bis 07.03.2020)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung VA-Nr. 1213/1812 bis 31.12.2020)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Hessen (AZ III 1A-55n-4145-1026-20-0984 bis 06.07.2022)
- Bremen (AZ 23-17 2019/105 bis 28.01.2021)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2018-820 bis 05.02.2021)
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/22406 bis 31.12.2020)



S. Duster

Unterschrift B.I.E.K.

Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift Teilnehmer/in