

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

Veranstaltungsort: Bildungshaus Neckarelz Mosbach

1.Tag		Praktischer Anteil
14.00 - 15.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Seminarthema Achtsamkeit im beruflichen Kontext.	1,5h p.B.
15.30 – 16.15 Uhr	Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen. Bodyscan ist eine Methode für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im Alltag und beruflichen Alltag. Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Umfeld.	
16.30 – 18.00 Uhr	Das Konzept der Achtsamkeit: Grundlagen: Was ist Achtsamkeit? Forschungsergebnisse (u.a. zum Einfluss der Achtsamkeit im Kontext Prävention, Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit im Beruf)	
19.30 - 20.30 Uhr	Praktische Einführung in die Meditationspraxis und die Möglichkeit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.	
2.Tag		2,5h p.B.
09.00 - 10.45 Uhr	Meditation und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz als Möglichkeit der Gesundheitsprävention im beruflichen Alltag.	
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 selbständig durchführen.	
15.30 – 18.00 Uhr	Erfahrungsaustausch: Was bringt uns aus der Ruhe? Gesundheitspolitik: Stress als gesellschaftliches Problem Stressfaktoren in einer Beschleunigungsgesellschaft (erhöhte Mobilität und Flexibilität, Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Arbeitsplatzunsicherheit etc.) Körperliche Belastungsreaktionen, Warnsignale – die Botschaften des Körpers Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft (Fehlzeiten aufgrund physischer und psychischer Beschwerden etc.)	
19.30 - 20.30 Uhr	Praktische Einführung in die Meditationspraxis und die Möglichkeit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. (Optional)	
3.Tag /Schweigetag		
09.00 – 10.00 Uhr	Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung, Atemübungen als Ressource für die Prävention im Berufsalltag. Verschieden Meditationstechniken für den beruflichen Alltag einüben und reflektieren. (Reflektion wird ins Arbeitsheft notiert)	
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.	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

19.30 -20.30 Uhr	Praktische Einführung in die Meditationspraxis und die Möglichkeit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. (Optional)	
4.Tag		Praktischer Anteil
09.00 – 09.30 Uhr	Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung – Achtsame Einladung und Erforschung eines Persönlichkeitsanteils.	1,5h p.B.
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	Prävention und Gesundheitspolitik: Definition des Begriffs Gesundheit u.a. laut World Health Organisation (WHO) Ganzheitliche Bedeutung von Gesundheit Präventionsgesetz SGB § 20 – Begriffsdefinitionen und Fokus auf die Lebenswelt „Arbeitsplatz“	
19.30 - 20.30 Uhr	Praktische Einführung in die Meditationspraxis und die Möglichkeit und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. (Optional)	
5.Tag		
09.00 – 10.00 Uhr	Wiederholung der erlernten Achtsamkeitsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen. Ressourcenstärkung, Förderung der Konzentrationsfähigkeit im beruflichen Alltag.	0,5h p.B.
10.00 – 11.00 Uhr	Bewusstwerden und Erkenntnisse, Umsetzung des Gelernten im beruflichen Alltag, Veränderungen einleiten.	
11.00 – 12.00 Uhr	Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen, Achtsamkeitsübungen für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.	
13.00 – 14.30 Uhr	Gesundheitspolitik: Das ganzheitliche Konzept der Achtsamkeit und das Präventionskonzept unseres Gesundheitssystems – wie befruchten sie sich gegenseitig? Aktuelle Studien und Forschungsergebnisse zur Integration von Achtsamkeit in unser westliches Gesundheitssystem und in unsere Arbeitswelt Abschlussbesprechung	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

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.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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. 13-44931 bis 19.03.2021)
- 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/21657 bis 31.12.2020)



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

S. Duske

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in