

Ablaufplan: Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster „Fasten in (achtsamer) Bewegung“

- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zur Fastenbegleitung -

Seminar von – bis:		Seminartitel: Präventives Basenfasten für Gesunde in Alltag und Beruf
Veranstaltungsort: <ul style="list-style-type: none"> Seminar Gästehaus Odenwald (Hassenroth/Höchst i. Odw.) 		
Bildungsziel: Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster		
Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Stress und stressbedingte Ernährungs- und Bewegungsfehler Ansätze zur Stressvermeidung durch gesunde Ernährung und adäquate Bewegung Gesunde Ernährung und adäquate Ernährung als Mittel zur Stressbewältigung und Stressreduzierung 		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Sonntag	<ul style="list-style-type: none"> Anreisetag 	
Montag	<ul style="list-style-type: none"> Kreislaufaktivierung für den Berufsalltag Ernährung und Leistungsfähigkeit Entspannungsübungen für Zuhause 	Die Lernenden können erklären, wie Stress entsteht, indem sie die gelernten Definitionen und Ansätze wiedergeben können. Sie können erklären, warum eine gesunde Darmflora eine hohe Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag hat. Sie haben erfahren und können dies auch wiedergeben, dass praktische Entspannungsübungen beim Ab- und Umschalten helfen können.
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> Instrumentelles Stressmanagement Umgang mit Stress 	Die Lernenden verstehen und können erläutern, wie Stress ausgelöst wird. Sie haben ihre eigenen Stressoren in ihrem Berufsalltag herausgearbeitet, indem sie die eigenen Lebensumstände in Gruppenarbeit analysiert und das eigene Verhalten in Stresssituationen reflektiert haben. Sie können Atem- und Entspannungsübungen zur Schulung von Gelassenheit und Achtsamkeit anwenden, indem sie die Übungen angeleitet durchführen und ihre Wirkung reflektieren.
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> Zeitmanagement Bewegung als Technik zum Stressabbau PMR 	Die Lernenden erkennen ein gutes Zeitmanagement als Voraussetzung für ein effektives/stressfreies Handeln im Beruf und Alltag, indem sie Lerninhalte reflektieren und überlegen, wie ein persönliches optimiertes Zeitmanagement im Alltag angewendet werden kann. Sie können PMR zur individuellen Stärkung in beruflichen Situationen anwenden.

- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zur Fastenbegleitung -

Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Stressreaktionen • Stärkung der Abwehrkräfte 	Die Lernenden können ihre eigenen körperlichen Reaktionen mit dem Stressmodell in Verbindung bringen und mit den eigenen Erfahrungen abgleichen. Die Lernenden können mit einfachen Übungen ihre Abwehrkräfte in den täglichen beruflichen Tagesablauf einbauen und sind sich der Wirkung dieser Übung durch eigene Erfahrung bewusst.
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> • Transfer in den Berufsalltag 	Die Lernenden können durch die richtige Portion von Bewegung, Entspannung und Ernährung zu einem gesunden und leistungsfähigen Lebensgefühl zurückkehren. Sie können durch verschiedene Übungen ihre eigenen körperlichen und mentalen Grenzen wieder spüren und durch Aktivierungstipps fit erhalten.

Zeitplan:

Sonntag	
16.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Pause
19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Seminar

Montag bis Donnerstag	
08.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 15.00 Uhr	Pause
15.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
08.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 14.30 Uhr	Seminar

- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zur Fastenbegleitung -

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis das Seminar

**„Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und
Bewegungsmuster“ im**

- Seminar Gästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ:
23-17 2023/65KB bis 22.11.2024).

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 B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in