

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.

Seminar von – bis: Veranstaltungsort:		Seminartitel:
<ul style="list-style-type: none"> • Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach) • Seminar-Gästehaus (Höchst i. Odenwald) 		Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen		
Inhaltliche Schwerpunkte:		
<ul style="list-style-type: none"> - Förderung von Konzentration - Stärkung des inneren Gleichgewichts - Verbesserung der beruflichen Belastbarkeit - Besinnung auf die eigenen Stärken und Erkennen der inneren Ressourcen - Fähigkeit, eigene Gesundheitsressourcen aufzubauen und zu festigen - Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in den beruflichen Alltag integrieren - bessere Körperwahrnehmung entwickeln 		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	<ul style="list-style-type: none"> - Bodyscan - Meditationspraxis 	Die Teilnehmenden können erklären, was Stress ist und wie Stress entsteht, indem sie die gelernten Definitionen abrufen und wiedergeben. Sie können einfache Achtsamkeitsübungen (Bodyscan) zur Stressbewältigung benutzen, indem sie die Übung angeleitet anwenden und deren Wirkung reflektieren.
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitsprävention - Achtsames Gehen 	Die Teilnehmenden können ihre eigenen Stressoren und ihre eigenen Stressreaktionen herausarbeiten, indem sie ihre eigenen Lebensumstände und das eigene Verhalten in Stresssituationen reflektieren. Sie können achtsames Gehen und Atemtechniken zur Schulung von Gelassenheit und Achtsamkeit anwenden, indem sie die Übung angeleitet durchführen und ihre Wirkung reflektieren.
Mittwoch (Schweigetag)	<ul style="list-style-type: none"> - Atemübungen für die Prävention im Berufsalltag - Umgang mit unangenehmen Gefühlen - Persönliches Stressmanagement 	Die Teilnehmenden können die Wirkung von Achtsamkeit auf körperlicher und mentaler Ebene einordnen, indem sie die theoretischen Ansätze nachvollziehen und mit eigenen Erfahrungen abgleichen. Sie können verschiedene Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der eigenen Resilienz anwenden, indem sie die Übung angeleitet durchführen und ihre Wirkung reflektieren.

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.

Donnerstag	- Umgang mit Stresssituationen - Erstellung eines Trainingsplans	Die Teilnehmenden können ein eigenes Stressmanagementprogramm entwickeln, indem sie Lerninhalte reflektieren und überlegen, wie sie die erlernten Strategien im Alltag anwenden können.
Freitag	- Achtsamkeitsübungen - Bewusstwerden & Erkenntnisse	Die Teilnehmenden können die Lerneinheiten der Woche nochmal abrufen und können eine Umsetzung von Beruf und Alltag erarbeiten. Sie können alle in dieser Woche erlernten Übungen angeleitet durchführen und die persönliche Wirkung reflektieren.

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 16.15 Uhr	Seminar
16.15 Uhr – 16.30 Uhr	Pause
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag - Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 16.15 Uhr	Seminar
16.15 Uhr – 16.30 Uhr	Pause
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

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.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

das Seminar **“Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2023/107NO bis 13.12.2024).



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