Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

Stille statt Stress – Impulse für eine nachhaltige Arbeitskultur

Seminar von – bis: Veranstaltungsort:	**Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben**

Bildungsziel:
Bildungsurlaub zur Förderung von Resilienz, Selbstregulation und gesundheitsorientierter Handlungskompetenz im Berufsalltag. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen zur Stressbewältigung, Konzentrationsförderung und emotionalen Stabilisierung, um Leistungsfähigkeit, Klarheit und nachhaltige Arbeitsfähigkeit zu stärken.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Stille als Ressource im Berufsleben
- Stressprävention und Selbstregulation
- Neurobiologie von Reizüberflutung und Regeneration
- Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Resilienz und Transfer in den Berufsalltag

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder / Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Montag	• Einführung in das Thema Stille im Arbeitsleben • Reflexion individueller Stressmuster • Gesellschaftliche Rahmenbedingungen: Leistungsdruck • permanente Erreichbarkeit • Neurobiologie der Stille und Reizverarbeitung • Yoga & Atemwahrnehmung zur Stressregulation	Die Teilnehmenden können die Auswirkungen von Dauerbelastung im Berufsalltag analysieren, indem sie eigene Stressmuster reflektieren und erste Methoden zur Selbstregulation praktisch anwenden.
Dienstag	• Dauerstress als gesellschaftliches Phänomen • Stille als präventive Gesundheitsstrategie • Atem als Anker in Belastungssituationen • Emotionale Regulation durch meditative Praxis • Metta-Meditation zur Förderung wertschätzender Haltung	Die Teilnehmenden können Stressreaktionen frühzeitig erkennen und regulieren, indem sie Atem- und Achtsamkeitsmethoden in konkrete berufliche Situationen übertragen.
Mittwoch	• TN setzen sich mit Dem Zusammenhang von Konzentration und mentaler Leistungsfähigkeit im Berufsalltag auseinander. • TN reflektieren die Bedeutung von Stille für Kreativität, Produktivität und klares Denken. • TN analysieren Reizüberflutung und Ablenkungsfaktoren im Arbeitsumfeld und diskutieren mögliche Entlastungsansätze • TN erproben Naturwahrnehmung und Gehmeditation als Methoden zur Förderung von Resilienz und innerer Stabilität	Die Teilnehmenden können die Bedeutung von Reizreduktion für Konzentration und Arbeitsqualität erläutern und Ansätze für gesundheitsförderliche Arbeitsstrukturen entwickeln.
Donnerstag	• TN setzen sich mit den Auswirkungen digitaler Reizüberflutung und zunehmender Beschleunigung im Berufsalltag auseinander. • TN reflektieren die Bedeutung ständiger Erreichbarkeit für Arbeitsbelastung, Konzentration und Erholungsfähigkeit. • TN erarbeiten Selbstfürsorge als berufliche Schlüsselkompetenz im Umgang mit Belastung und Verantwortung. • TN erproben Yoga als Methode zur Förderung von innerer Stabilität, Klarheit und Stressregulation.	Die Teilnehmenden können individuelle Strategien zum Umgang mit Reizüberflutung formulieren und konkrete Maßnahmen zur Förderung von Selbstfürsorge im Berufsalltag entwickeln.

Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

Stille statt Stress – Impulse für eine nachhaltige Arbeitskultur

Freitag	• TN reflektieren ihren individuellen Lernprozess und setzen sich mit persönlichen Entwicklungsimpulsen auseinander. • TN erarbeiten persönliche Resilienz-Anker zur Stabilisierung in belastenden beruflichen Situationen. • TN entwickeln konkrete Transferstrategien für den Berufsalltag. • TN planen die schrittweise Integration der erlernten Methoden in ihre berufliche Praxis	Die Teilnehmenden können persönliche Resilienz Strategien benennen und einen konkreten Umsetzungsplan für mehr Gelassenheit, Konzentration und Stresskompetenz im Berufsalltag erstellen. Gelassenheit und Gesundheit festlegen.

Zeitplan:

Montag	
14:00 Uhr – 18:00 Uhr	Seminar
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Pause
19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Seminar
Montag - Donnerstag	
09:00 Uhr – 12:00 Uhr	Seminar
12:00 Uhr – 14:30 Uhr	Pause
14:30 Uhr – 18:00 Uhr	Seminar
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Pause
19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Seminar
Freitag	
09:00 Uhr – 12:00 Uhr	Seminar
12:00 Uhr – 13:00 Uhr	Pause
13:00 Uhr – 15:00 Uhr	Seminar

Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

Stille statt Stress – Impulse für eine nachhaltige Arbeitskultur

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet vom …….. bis …….. das Seminar

„Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben“ in

---

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt:

AZ: 23-17 2026/358 bis 14.03.2028

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