Pilates und mentale Stärke

Mentale Gesundheit und Stressbewältigung als gesellschaftspolitische Herausforderung in der modernen Arbeitswelt

Seminar von – bis: Veranstaltungsort:	Seminartitel: **Pilates und mentale Stärke**

Bildungsziel:
Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse über die Auswirkungen gesellschaftlicher und arbeitsweltbezogener Veränderungen auf die mentale Gesundheit und entwickeln beruflich anwendbare Strategien zur Stärkung von Resilienz, Selbstmanagement und gesundheitsförderlichem Handeln im Arbeitsalltag.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Pilates-Prinzipien
- Resilienzförderung
- Arbeitswelt & Gesundheit
- Stressprävention

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder / Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Montag	• Pilates-Prinzipien • Stress und Arbeitswelt • Atemtechniken	Die Teilnehmenden können Zusammenhänge zwischen körperlicher Stabilität, Stress und den Anforderungen der modernen Arbeitswelt erkennen. Sie entwickeln erste Strategien für einen gesundheitsförderlichen Berufsalltag, indem sie Pilates-Grundprinzipien anwenden, ihre Körperwahrnehmung schulen und gesellschaftliche Ursachen von Stress reflektieren.
Dienstag	• Tiefenmuskulatur • Achtsamkeit • Gesundheitsförderung • Mentales Training	Die Teilnehmenden können Methoden der Stressbewältigung und Selbststeuerung im Berufsalltag gezielt einsetzen. Sie stärken ihre Handlungskompetenz im Umgang mit beruflichen Belastungen, indem sie Achtsamkeitstechniken, mentales Training und Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung kennenlernen und anwenden.
Mittwoch	• Resilienz • Mentale Stärke • Entspannung	Die Teilnehmenden können ihre Resilienz im Umgang mit beruflichen Herausforderungen stärken und gesellschaftliche Einflüsse auf die Gesundheit einordnen. Sie erweitern ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung, indem sie Resilienzfaktoren analysieren, Gesundheitsgerechtigkeit reflektieren sowie Entspannungs- und Mentaltechniken anwenden.
Donnerstag	• Arbeitsschutz • Selbstwirksamkeit • Ressourcenorientierung • Betriebliche Gesundheitspolitik	Die Teilnehmenden können ihre persönlichen Ressourcen und gesundheitsförderliche Maßnahmen im Berufsalltag gezielt nutzen. Sie fördern ihre Selbstwirksamkeit, indem sie ihre Stärken reflektieren, ergonomische Bewegungsprinzipien anwenden sowie die Bedeutung von Arbeitsschutz und betrieblicher Gesundheitspolitik für den Berufsalltag einordnen.

Pilates und mentale Stärke

Mentale Gesundheit und Stressbewältigung als gesellschaftspolitische Herausforderung in der modernen Arbeitswelt

Freitag	• Ergonomie im Berufsalltag • New Work & Work-Life-Balance • Arbeitswelt im Wandel • Transferstrategien	Die Teilnehmenden können gesundheitsförderliche Strategien nachhaltig in ihren Berufsalltag übertragen. Sie sichern den Transfer der Seminarinhalte, indem sie ergonomische Bewegungsmuster anwenden, die Auswirkungen moderner Arbeitsformen auf die Gesundheit bewerten und einen individuellen Handlungsplan für den Berufsalltag entwickeln.

Zeitplan:

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

Pilates und mentale Stärke

Mentale Gesundheit und Stressbewältigung als gesellschaftspolitische Herausforderung in der modernen Arbeitswelt

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

das Seminar **„Pilates und mentale Stärke“.**

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt gem. BremBZG; AZ:

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