

Zu mehr Bewegung und Leichtigkeit am Beversee

Ist zunehmende Komplexität im Arbeits- und im Alltagsleben auch für Sie ein schwer zu bremsender Prozess geworden? Vieles macht immer noch Freude, dennoch sind Sie im Alltag fast perfekt organisiert, jonglieren Ihre Aufgaben. Doppelbelastungen, Verpflichtungen und die Wünsche Ihrer Mitwelt kommen dazu. Nicht immer so leicht!

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, sich leichter mit oder in dieser Energie zu bewegen, anstatt sich gegen sie zu stemmen. Eine Balance und einen sicheren Stand zu finden. Beruhigung der Seele zu finden, innere Kraft und äußere Flexibilität im Alltag aufzubauen - umgeben von einer wunderschönen Landschaft, direkt am Ufer des Beversees.

Die gut aufeinander abgestimmten Elemente von Bewegung und Stille, Naturerfahrung und Kreativität werden Sie stützen.

Entspannungseinheiten am Abend fördern einen erholsamen Schlaf. Die Inhalte des Seminars werden für den Transfer in den Berufsalltag aufbereitet, um Veränderungen des Lebensstils nachhaltig zu kultivieren und zu fördern.

Eingesetzt werden Übungen der Achtsamkeit, in der Natur.

Inhaltlich beschäftigen uns die Rückbesinnung auf Stärken und Ressourcen.

Termin: 24.10. – 28.10.2022

Leitung: Dipl. Psych. Andrea Patel, Trainerin, Lehrerin für „Authentic Movement“

1. Tag: Anreise bis 15 Uhr

15.30 - 17.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisation Erwartungsabfrage und abgestimmter Seminarablauf
17.30 - 19.00 Uhr	Erste Übungen zum Kennenlernen, zur Awareness und Wahrnehmung von Körpersensationen Befindlichkeit und theoretischer Input I (Impulsarbeit) zu Stressmanagement und Selbstfürsorge
20.00 - 21.30 Uhr	Achtsamkeit und Entspannung

2. Tag

09.00 - 10.30 Uhr	Befindlichkeitsrunde/Übungen
11.00 - 12.30 Uhr	Impulse aufgreifen „Vom Ich zum Du“
14.30 - 16.00 Uhr	Repertoireerweiterung/Spiegeln Einsatz verschiedener Medien Erzählte Geschichten I (Kreatives Malen und Schreiben) Befindlichkeit und Theorieinput II (MBSR)
20.00 - 21.30 Uhr	Achtsamkeit und Entspannung

3. Tag:

09.00 - 10.30 Uhr	Befindlichkeitsrunde/Übungen
11.00 - 12.30 Uhr	Achtsamkeit in der Natur und zurück
14.30 - 16.00 Uhr	Ausdrucksvariationen/Gruppe Prozessbeispiele aus dem beruflichen Alltag Erzählte Geschichten II (Authentic movement, Dance Stories und Chart-Arbeit) Wie hilft die Natur? Selbstfürsorge und Selbstcoachingstrategien
20.00 - 21.30 Uhr	Impulse der Seele; Entspannung

4. Tag

09.00 - 10.30 Uhr	Befindlichkeitsrunde/Übungen
11.00 - 12.30 Uhr	Theoretischer Input III (Bewegungen der Seele) und inneren Bewegungsimpulsen Raum geben Ressourcen und Potentiale (Ziele und Kraftcharts)
14.30 - 16.00 Uhr	Perspektiven/Blickwinkel/Hintergründe Die inneren Aufträge überprüfen und durch neue, möglicherweise leichtere ersetzen. „Was steht an?“
20.00 - 21.30 Uhr	Bewegung in der Natur; Entspannung und Achtsamkeit

Letzter Tag

09.00 – 10.30 Uhr	Warm-up, Befindlichkeit; Reflektion des Gesamtprozesses in Einzel- und Gruppenarbeit
11.00 – 13.00 Uhr	Zusammenfassung und Transfer in den beruflichen Alltag Konkrete Fragen/Feedback und Ausblick



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Zielsetzungen:

- Bewusstmachung des Potentials eigener kreativer Ressourcen im beruflichen Alltag
- Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen
- Entspannungsmöglichkeiten und Copingstrategien (wieder)- entdecken
- Übungen zum praktischen und handlungsorientierten Umgang mit beruflichen sowie privaten Stressoren
- Erlangung von Stresskompetenz

Stundenplan: Programmänderungen vorbehalten.

Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren zeitlichen Rahmen einordnen. Wir achten auf den situativ entstehenden Lernprozess.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %)

Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.
-

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).