EAG FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Achtsamkeit – Wandern - Yoga

Stressregulation für den beruflichen Alltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*nnen, die viel sitzend arbeiten, wie auch an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten.
Unser berufliches Leben verlangt mitunter einiges von uns ab, manchmal geraten wir uns selbst dabei aus dem Blick und die Belastung kann Überhand nehmen. Dieser Bildungsurlaub hat zum Ziel, Sie zukünftig dabei zu unterstützen, diese herausfordernden Zeiten gelassener durchzustehen und zu lernen mit Methoden der Achtsamkeit gelassener zu werden und den Herausforderungen des Berufs-Alltags

frischer und neu bewertet zu begegnen.

Theorieeinheiten zu Stresstheorien ergänzen die praktischen Einheiten.

Keine Vorkenntnis erforderlich. Bitte bequeme Kleidung für Indoor und Outdooraktivitäten am See, Wander- und Sportschuhe, Matte oder Decke mitbringen.

Termin: 19.08.2024 - 23.08.2024

Leitung: Stephanie Rudolf M.A., Lehrerin für Pflege und Gesundheit, systemischer Coach (IFAP), MBSR Lehrerin (Institut für Achtsamkeit), Mediatorin i.A.

EAG FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00	Begrüßung, Kennenlernen, Organisation	2
17.00 - 18.30	Theorie: Achtsamkeit. Sinn und Hintergründe, ein achtsamer Spaziergang	2
19.30 - 21.30	Abendausklang, Entspannungsübungen für den Abend	2
Dienstag		
09.00 - 10:30	Morgenroutine am Ufer des Sees. Einführung in die Meditation 1	2
11.00 - 12.30	Praktische Achtsamkeitsübungen	2
16.00 - 16:45	Yoga aus sanften Dehnübungen, Umgang mit Grenzen	1
17.00 - 18.30	Yoga aus sanften Dehnübungen, Umgang mit Grenzen	2
19.30 - 21.30	Transfer in den beruflichen Alltag	2,6
Mittwoch		
09.00 - 10.30	Morgenroutine am Ufer des Sees 2	2
11.00 - 12.30	Theorie: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eigene Stress-muster identifizieren	2
16.00 - 16.45	„Stressverschärfende“ Gedanken und achtsame Kommunikation 1	1
17.00 - 18.30	„Stressverschärfende“ Gedanken und achtsame Kommunikation 2	2
19.30 - 21.30	Abendentspannung, Transfer in den beruflichen Alltag	2,6
Donnerstag		
09.00 - 10.30	Morgenroutine am Ufer des Sees 3	2
11.00 - 12.30	Praxisübung: Wandern in Stille der Natur	2
16.00 - 16.45	Theorie: Methoden der Selbstfürsorge 1	1
17.00 - 18.30	Methoden der Selbstfürsorge 2	2
19.30 - 21.30	Praxisübung für den Abend Transfer in den beruflichen Alltag	2,6
Freitag		
09.00 - 10.30	Morgenroutine am Ufer des Sees 4	2
11.00 - 12.30	Achtsamkeit im Alltag und die Möglichkeiten der Umsetzung Auswertung und transfer in den beruflichen Alltag	2
	Unterrichtsstunden gesamt	**38,8**

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).