



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Resilienzstärkung für den Berufsalltag mit Methoden der Achtsamkeit auf Spiekeroog

Der Fokus dieses Bildungsurlaubs richtet sich auf die Verbesserung ihrer persönlichen Resilienz (innere Widerstandskraft). Indem Sie lernen Ihre Resilienz weiterzuentwickeln, können Sie ggfls. schwierige berufliche Situationen angemessener verarbeiten und sind anspruchsvollen Herausforderungen besser gewachsen.

Sie lernen unter Anleitung einer erfahrenen Stress- und Burnout-Beraterin, Genuss und Entspannungsmomente im Sinne des Resilienztrainings zum einen bewusst zu erzeugen und zum anderen wahrzunehmen. Sie üben Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und schaffen damit die Voraussetzungen, den Anforderungen des beruflichen Alltags nicht ausgeliefert zu sein, sondern mit Kraft und innerer Stärke zu begegnen.

Die Insel Spiekeroog mit seinem Meeresklima bildet den idealen Rahmen für dieses Seminar. Diese Veranstaltung verfolgt keine touristischen Ziele.

Bitte bequeme, warme Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen. Für die Indoor-Entspannungsübungen können Sie eine eigene Yogamatte mitbringen.

Termin: 04.03. - 08.03.2024

Leitung: Dipl.- Soz. Wiss. Anette Werner, Resilienztrainerin und Stress- und Burnouttherapeutin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Sonntag	Anreise, Zimmerverteilen, Abendessen, erstes Kennenlernen	
Montag	Was ist Resilienz?	
07:30 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 10:45	Eröffnung und Vorstellung Einführung „Was ist Resilienz. Entstehung und Auswirkungen von Stress	2
11:00 – 12:30	Praxis: Outdoor-Einheit: „Wache Sinne“	2
12:30	Mittagessen	
15:00 – 16:30	Praxis: Strandspaziergang mit Wahrnehmungsübungen und Erfahrungsaustausch.	2
16:45 – 17:30	Theorie: Reflektion der persönlichen Erfahrungen. Bewertungsmuster im Stress erkennen und anpassen.	1
18:15	Abendessen	
19:30 – 20:15	Geführte Meditation, Transfer in den beruflichen Alltag	1
Dienstag	Thema: Atementspannung und Glück als präventive Maßnahme	
07:30 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 10:30	Theorie: „Der Atem – Lebens- und Kraftspender“. Zur Stressreduktion die Kontrolle über den Atem gewinnen, um das Immunsystem zu stärken.	2
11:00 – 12:30	Praxis: Spaziergang mit Atemübungen am Strand	2
12:30	Mittagessen	
15:00 – 16:30	Theorie & Praxis: Geschichte erzählen: „Der Bauer und seine Glücksbohnen“. Spaziergang in der Natur. Glücksmomente wahrnehmen.	2
17:00 – 18:30	Theorie: Die sieben Säulen der Resilienz. Erfahrungsaustausch. Übertragung in den beruflichen Alltag.	2
18:15	Abendessen	

Mittwoch	Thema: Stress loslassen und entspannen	
07:30 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 10:45	Theorie & Praxis: Morgen-Session. Progressive Muskelrelaxion (PMR). Wie wir unsere Sinne schärfen um neue Perspektiven zu erarbeiten. Die sieben Säulen der Resilienz.	2
11:00 – 12:30	Theorie & Praxis: Spaziergang mit Genuss- und Entspannungsübung unter Anwendung des Gelernten. Erfahrungsaustausch.	2
12:30	Mittagessen	
15:00 – 16:30	Theorie Vortrag: Die Burnout-Phasen (nach Freudenberger). Identifikation der persönlichen Stressoren in der 2-er Gruppe.	2
16:45 – 18:15	Praxis: Achtsamkeitsbasierter Spaziergang auf neuem Terrain.	2
18:15	Abendessen	
19:30 – 20:15	Übertragung in den beruflichen Alltag Abendmeditation	1
Donnerstag	Thema: Steigerung der inneren Kraft, Ausdauer und Flexibilität durch Achtsamkeit	
07:30 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 10:45	Praxis: Spaziergang mit allen Sinnen. Anschließend kraftspendende Übungen am Strand.	2
11:00 – 12:30	Theorie: Wie wirken Resilienz-Übungen auf Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Mit Anleitungen für die Anwendung im Berufsalltag.	2
12:30	Mittagessen	
15:00 – 16:30	Theorie: Die sieben Säulen der Resilienz. Vorstellen der Methode MBSR (Mindfull Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn.	2
16:45 – 18:15	Praxis: Anwendung und Vertiefung des Erlernten in der Natur. Didaktische Hilfen für Möglichkeiten des Weitergebens des Erlernten in verschiedenen beruflichen Feldern.	2
18:15	Abendessen	

19:30 – 20:15	Erfahrungsaustausch. Geführte Meditation, Transfer in den beruflichen Alltag	1
Freitag	Thema: Entspannungs- und mentale Techniken für den Alltag	
07:30 – 09:00	Frühstück	
09:00 – 10:30	Praxis: Bewegung am Morgen. Spaziergang mit Bewegungs- und Atemübungen im Sinne des Loslassens und der Konzentrationsförderung.	2
11:00 – 12:30	Die positive Wirkung des Erlernten und Übertragung in den persönlichen beruflichen Alltag.	2
	Zusammenfassung, Feedback und Abschluss.	
	Ende der Bildungswoche	
12:30	Mittagessen	
	Unterrichtsstunden gesamt	38

Organisatorisches:

Eine eigene Yogamatte und evtl. eine Decke sollten die Teilnehmer selbst mitbringen.

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten. Da sich die Essenszeiten im Tagungshaus der Gesamtbelegung und den vorherrschenden Corona-Regeln richten.

Auch die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

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 um 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).