

Bildungsurlaub / Bildungszeit 2024

Anbieter:

Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. www.eag-fpi.com

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

Titel der Veranstaltung:

„Die Schlafschule am See“

Mit Ruhe und Gelassenheit den Herausforderungen einer beschleunigten Arbeitswelt begegnen

Veröffentlichungen:

Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG

Veranstaltungstermin:

23.09.- 27.09.2024

Seminarzeiten:

Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Ort:

Hückeswagen, Europäische Akademie EAG

Leitung der Studienveranstaltung:

Dipl. Psych. Konstanze Wortmann

- Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
- Fachliche Leitung der Schlafschule Unna
- Dozentin in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Zielgruppe:

Arbeitnehmer*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 multiplikatorisch im beruflichen Kontext weitergeben möchten.

Lernziele:

- Bedeutung der gesellschaftspolitischen Dimension von Schlafstörungen als Zivilisationserkrankung und resultierender Belastungen für das Gesundheitssystem
- Theorievermittlung von medizinischem und psychologischem Wissen rund um „Schlaf“
- Selbsterfahrung: Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern? Einüben und Reflexion der Kursinhalte. (empfohlen insbesondere für

Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur multiplikatorischen Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)

- Stressmanagement: Fähigkeit zur Anwendung und Integration des Gelernten im beruflichen Alltag
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung für die eigene psycho-physische Situation,
- Erkennen der Bedeutsamkeit verbesserter Schlafqualität für das eigene Wohlbefinden,
- Techniken zur Selbst-Zentrierung,
- Erlernen von Atem-Meditationstechniken zur Selbstberuhigung
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe (Multiplikatoren) (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen),
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen, Explizit: Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Gesundheit im Berufsalltag, Förderung durch mehr Handlungskompetenzen im Bereich persönliches Stressmanagement und Durchsetzungskraft,
- Auseinandersetzung und Bewältigung persönlicher Stressoren, Entwicklung von kurz- und mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien,
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf,
- Selbsterfahrung: Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern?

Methoden:

Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden

Ausschreibung/ Seminarinhalte:

„Die Schlafschule am See

Mit Ruhe und Gelassenheit den Herausforderungen einer beschleunigten Arbeitswelt begegnen

Laut Robert Koch Institut (RKI) gehören Schlafstörungen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Bevölkerung. Wenn der Schlaf gestört ist, schmälert das seine Erholungsfunktion, was Befindensstörungen, Leistungseinschränkungen am Arbeitsplatz oder Krankheit (Krankenstand) zur Folge hat, die daraus resultierenden Folgen belasten unser Gesundheitssystem. Laut Arzneiverordnungsreport haben im Jahr 2002 täglich 570.000 Menschen ein Schlafmittel genommen. Im Bereich der gesetzlichen Krankenkassen wurden im Jahr 2002 ca. 104 Mio. Euro für ausgewiesene Hypnotika und Sedativa umgesetzt. Umfragen zufolge leiden ca. 25 % erwerbsfähiger Erwachsenen an Schlafstörungen, und über 10 % erleben ihren Schlaf häufig oder dauerhaft als nicht erholsam. Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig, doch nur bei einem geringen Anteil derjenigen, die über Schlafstörungen oder über nicht erholsamen Schlaf klagen, liegen spezifische schlafmedizinische Erkrankungen vor.

Ihre Ursache hat ein gestörter Schlaf in dysfunktionalen Verhaltensweisen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus oder den erholsamen Nachtschlaf stören oder die auf der Einnahme von schlafbeeinträchtigenden Substanzen beruhen, um einem erhöhten Stresserleben zu

begegnen. Nur bei einem geringen Teil der Betroffenen ist eine Untersuchung im Schlaflabor erforderlich – nach Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) bei etwa einem Prozent der Gesamtbevölkerung.

Ziel dieser Bildungsveranstaltung ist es, die eigene Handlungs- und Wissenskompetenz rund um das Thema Schlaf zu erweitern, als Multiplikator am Arbeitsplatz kompetent zu werden und somit eine Voraussetzung dafür zu schaffen, um langfristig frisch, gesund und im Beruf leistungsfähig zu werden und zu bleiben.

Dieser Bildungsurlaub vereint erfahrungsbasierte und wissenschaftlich belegte Übungen zur Ein- und Durchschlafhilfe. Neben der theoretischen Wissensvermittlung (Vorträge und Lectures), wie der Schlaf tickt, spielt das Kennenlernen des Sounder Sleep System™ eine zentrale Rolle. Es ist ein ausgeklügeltes System von Übungen, das im Körper genau den physiologischen Zustand erzeugt, der gebraucht wird, um einschlafen zu können. Die Methode beruht auf der Entdeckung, dass sanfte kleine Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss in eine tiefe und genussvolle geistige Ruhe führen. Einmal in diesem Wohlgefühl angelangt, schlafen wir ganz von selbst ein.

Allerdings kann der Schlaf nicht kommen, wenn Sie ihm hinterherlaufen oder eine Vollbremsung auf der Bettkante vollführen. Ihr Schlaf will freundlich eingeladen werden. Sie lernen, was er will, um sich bei Ihnen niederzulassen und was er braucht, um bleiben zu können. Literaturempfehlungen werden gegeben.

Bitte bringen Sie zu dem Seminar bequeme Alltagskleidung und dicke Socken mit. Outdoor-Bekleidung, festes Schuhwerk sowie einen Regenschirm.

Programm:

| Tag / Zeit | | Std. |
|------------------------------|--|------|
| Montag 5 Std. | Inhalte | |
| 15.30 - 18.30 | <ul style="list-style-type: none"> Begrüßung, Vorstellung, Programmüberblick, Zielformulierung „Schlaf ist mein Thema“ Vorstellungsrunde, Erwartungen, Wünsche, Aussichten Das Schlafinterview / Bestandsaufnahme | |
| 19.30 - 21.30 | <ul style="list-style-type: none"> La-Le-Lu: Übungen zum An- und Einschlafen, erste Erfahrungen mit dem Sounder Sleep System TM Methoden: Gruppendiskussion, Übung | |
| Dienstag 8 Std. | Inhalte | |
| 09.00 - 09.15 | <ul style="list-style-type: none"> Wachmacher Outdoor-Qigong | |
| 09.15 - 12.30 | <ul style="list-style-type: none"> „Die schlaflose Gesellschaft“ – Zahlen und Fakten, Schlafstörungen als Zivilisationskrankheit und Bedeutung für die Gesellschaft Vortrag 1 Schlaf und Arbeitswelt – Zahlen und Fakten, Schlafstörungen als Zivilisationskrankheit und gesundheitspolitische Bedeutung für unsere Gesellschaft (Folgekrankheiten, Krankenstände, Probleme am Arbeitsplatz usw.) Vortrag 2 Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen | |
| 15.30 - 17.30 | <ul style="list-style-type: none"> „Wissen macht Schlaf“ Was ist eine gute Schlafarchitektur und -physiologie Welche Funktion erfüllt der Schlaf Wieviel Schlaf braucht „wer“? | |
| 17.30 – 18.30 | <ul style="list-style-type: none"> Vortrag 3 Praktische Übungen der Schlafanbahnung u.a. das Sounder Sleep System TM Transfer in den Beruflichen Alltag Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen | |
| 19:30 - 21.00 | <ul style="list-style-type: none"> La-Le-Lu: Harmonisierung und Entspannung | |
| Mittwoch 9,5 Std. | Inhalte | |
| 09.00 - 09.15 | <ul style="list-style-type: none"> Wachmacher Outdoor-Qigong | |
| 09.15 - 12.30 | <ul style="list-style-type: none"> „Wann zum Arzt?“ Anzeichen für ernsthafte Schlafstörungen Vortrag 4 | |
| 13.30 - 18:00 | <ul style="list-style-type: none"> Vortrag: Die Wirkung der schlaffördernden Terpene, Studie zu Waldtherapie Prof. Quin Li, Japan Praxisprobe: Ausflug in den Wald, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion | |

| | | |
|---------------------------|--|-----------|
| 19:30 – 21.00 | <ul style="list-style-type: none"> • La-Le-Lu: Harmonisierung und Entspannung | |
| Donnerstag 8,5 | Inhalte | |
| 09.00 - 09.15 | <ul style="list-style-type: none"> • Wachmacher Outdoor-Qigong | |
| 09.15 - 12.30 | <ul style="list-style-type: none"> • „Behandlungsspektrum der Schlafmedizin und -psychologie“ Vortrag 5 | |
| 13.30 - 17.00 | <ul style="list-style-type: none"> • „Schlafbüfett“ Methodenvielfalt der Schlafanbahnung | |
| 19.30 - 21.00 | <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: „Gute-Nacht-Geschichten“ aus der Schlafschule exemplarische Fallbeispiele der Schlafgewinnung • Praktische Übungen der Schlafanbahnung u.a. das Sounder Sleep System™ • Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion • La-Le-Lu: Harmonisierung und Entspannung <p>Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen</p> | |
| Freitag 5 Std. | Inhalte | |
| 09.00 - 09.15 | <ul style="list-style-type: none"> • Wachmacher Outdoor-Qigong | |
| 09.15 - 14.00 | <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung: „Mein persönliches Schlafkonzept“ • Ausblick und Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung und Reflexion • Feedback und Abschluss • Methoden: Gruppendiskussion, Übungen | |
| | Gesamt | 36 |