

Bildungsurlaub: Body and Mind

Kursleitung: Iris Fischer

Körperliche und geistige Entspannung zum Erhalt der Gesundheit und beruflichen Leistungsfähigkeit in einer zunehmend von Stress geplagten Gesellschaft

Viele Menschen leiden im Alltag unter Stress, Druck und dem ständigen Gefühl keine Zeit zu haben. Die Zahl der psychisch bedingten Fehltage nimmt immer mehr zu.

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren), die Bewegung in der Natur und Yoga helfen erwiesenermaßen Stress zu reduzieren und sogar resistenter gegen Stress zu werden. Allerdings stellt sich die Frage: Wie schaffe ich es, diese Systeme in meinen Alltag zu integrieren, ohne dass genau das ein weiterer Stressfaktor wird?

Daher erarbeiten wir in diesem Bildungsurlaub ein gesundes Gedankenmanagement, bringen den Körper in Bewegung, üben Entspannungstechniken ein und richten dabei ein besonderes Augenmerk darauf, wie die Stressbewältigung über den Tag verteilt in den beruflichen und privaten Alltag einzubauen ist.

Arbeitsmethoden / Lehrmittel:

Vortrag / Präsentation zur thematischen Einführung, Individuelle Übungen unter Anleitung

Bildungsurlaub: Body and Mind

1.Tag	Thema	UE
9:00 – 10:30 Gruppe	Status Quo in unserer Gesellschaft/der Arbeitswelt anhand der individuellen Situation der Teilnehmer <ul style="list-style-type: none">- Sinn und Bedeutung des hessischen Bildungsurlaubsgesetzes; Unterschied beruflicher/politischer BU- die diversen Herausforderungen der modernen (Berufs-) Welt: Leistungsdruck, Erfolgszwang, Zeitmangel- Veränderungen und Flexibilitätserwartungen als Folge der Umstrukturierungen, der Rationalisierungen und der Pandemie- Wandel durch die rasante Entwicklung in der Technologie- heutige digitale Dominanz versus Kommunikationssituationen mit persönlichem Kontakt und die Folgen	2 UE polit. Bildung
10:45 -12:15 Gruppe	Einführung in die Gesundheitsförderung <ul style="list-style-type: none">- Zunahme der stress- und ernährungsbedingten Krankheiten- volkswirtschaftliche, gesellschaftspolitische und unternehmerische Auswirkungen- Folgen für das Betriebsklima und das persönliche Umfeld- Definition von Gesundheit (Who) und Präventionsgesetz- gesundheitliche Eigenverantwortung versus Verantwortung des Arbeitgebers	2 UE polit. Bildung
13:00 – 14.30 Gruppe	Bewegung als Prävention zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none">- erste Naturerfahrung als Ausgleich zum stressigen Alltag	2 UE Praxis
14:45 – 16:15 Individuelle Übung unter Anleitung	Yoga – Entspannung zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none">- erste Yogapraxis, Shavasana, chanten- flow nach Tara Stiles- Konzentration auf den Hüftbeuger, dem Hauptverursacher von Rückenproblemen, der häufigsten Ursache für betriebliche Fehlzeiten	2 UE Yoga in Theorie und Praxis
		8 UE

2.Tag	Thema	UE
9:00 – 10:30 Gruppe	Einführung in eine Entspannungs- und Bewegungsroutine für den beruflichen Alltag <ul style="list-style-type: none"> - Ankommen, Einfühlen in den Körper, bodyscan - progressive Muskelentspannung - Prävention von Rückenproblemen nach Liebscher und Bracht - Kieferlockerung, Augenyoga - EFT und Meditation 	2 UE Theorie und Praxis
10.45 – 12:15 Gruppe	Einblicke in die Praxis verschiedener Gesundheitsansätze <ul style="list-style-type: none"> - Veränderung einer defizitorientierten hin zu einer ressourcenorientierten Perspektive (Salutogenese) - u.a. positive Psychologie, Coaching, Resilienz, MBSR, Hypnose - gesellschaftspolit., betriebswirtschaftlicher und privater Nutzen - Umsetzungsmöglichkeiten im betrieblichen Gesundheitsmanagement - Anregungen für Ansatzpunkte in der Gesellschaft und in der Wirtschaft gemäß Präventionsgesetz 	2 UE polit. Bildung
13:00 – 14:30 Gruppe	Bewegung als Prävention zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeitstraining in der Natur/Abschalten und Loslassen 	2 UE Theorie und Praxis
14:45 – 16:15 Individuelle Übung unter Anleitung	Yoga – Entspannung zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> - Pranayama – die Yogaatmung - Wie verhält sich der Atem unter Stress? - verschiedene Atemtechniken: Bauchatmung, Kapalabhati, Wechselatmung - Einführung Sonnengruß 	2 UE Yoga in Theorie und Praxis
		8 UE

3.Tag	Thema	UE
9:00 – 9:45 Übung	Einübung der Entspannungs- und Bewegungsroutine für den beruflichen Alltag siehe Tag 2/ tägl. Wiederholung zur Festigung	1 UE Praxis
9:45 – 11.30 inkl. 15 min Pause Gruppe	Das Kraftspeichermodell nach Roy Baumeister und Dr. Karolien Notebaert - die Theorie des Gummibandes - die Lehre von selfregulation und depletion - die Willenskraft als begrenzte Ressource - die Notwendigkeit nichtkognitiver Methoden	2 UE Theorie
11:30 – 12:15 Gruppe	Die Säulen der Stressbewältigung - das Konzept „BERN“ nach Prof. Dr. Esch - Schlaf, Bewegung, Entspannung, Ernährung - Möglichkeiten der Realisierung in kleinen Einheiten über den Tag verteilt	1 UE Theorie
13:00 – 14:30 Gruppe	Bewegung als Prävention zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit - Was genau ist Waldbaden?	2 UE Theorie und Praxis
14:45 – 16:15 Individuelle Übung unter Anleitung	Yoga – Entspannung zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit - Faszien, die Haltestruktur des Körpers - Nutzung möglichst vieler Bewegungswinkel - Dehnung und Beanspruchung im Sitzen und Liegen - Earth-Flow nach FAYO	2 UE Praxis
		8 UE

4.Tag	Thema	UE
9:00 – 9:45 Gruppe	Einübung der Entspannungs- und Bewegungsroutine für den beruflichen Alltag siehe Tag 2	1 UE Praxis
9:45 – 11.30 inkl. 15 min Pause Gruppe	Kommunikation im gesellschaftspolitischen Gesamtzusammenhang - Einführung in die Mindsetarbeit für gesellschaftliche, politische und berufliche Themen - Ähnlichkeit gesellschaftspolitischer Modelle von Welt: NLP, Yoga, Bibel, Philosophie - Anwendungsgebiete politisch, beruflich und privat - die Bedeutung von Flexibilität in einer sich stark verändernden Welt	2 UE polit. Bildung
11:30 – 12:15 Gruppe	Die persönliche Freiheit des exzellenten Zustands - ein guter state für die Resilienz in Beruf und Alltag - ein Vergleich von NLP-Vorannahmen und der Yoga-Philosophie - die Kleshas und der achtstufige Weg nach Patanjali	1 UE Praxis
13:00 – 14:30 Gruppe	Bewegung als Prävention zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit - Terpene und die Stärkung des Immunsystems	2 UE Theorie und Praxis
14:45 – 16:15 Individuelle Übung unter Anleitung	Yoga – Entspannung zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit - Übungsreihe nach Yoga Vidya - Einführung verschiedener Asanas - endgültige Haltung, alternative Stellungen, Möglichkeiten der Annäherung	2 UE Praxis
		8 UE

5.Tag	Thema	UE
9:00 – 9:45 Gruppe	Einübung der Entspannungs- und Bewegungsroutine für den beruflichen Alltag siehe Tag 2	1 UE Praxis
9:45 – 10:30 Gruppe	Aktuelle Ernährungsempfehlungen/Gesundheitsprävention für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit - Entwicklung der Ernährungslehre - die Insulinschaukel - die Bedeutung der Hormone - Abgleich mit der neuesten Ernährungslehre, dem Intervallfasten	1 UE Theorie und Praxis
10:45 – 12:15 Übung	Yoga – Entspannung zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit - Zusammenfügung der gelernten Elemente - Shavasana, chanten, Pranayama, Sonnengruß, Asanas, Shavasana, chanten	2 UE Praxis
13:00 – 14:30 Individuelle Übung unter Anleitung	Bewegung als Prävention zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit - Wie viele Schritte sind gut für die Herz-Kreislauf-Gesundheit?	2 UE Theorie und Praxis
14:45 – 16:15 Gruppe	Abschlussrunde: - Aktionsplan: was kann in den Alltag übernommen werden? - Übertragung des gelernten Wissens und der Techniken auf die individuelle berufliche und private Zukunft	2 UE
		8 UE