

## Bildungsurlaub

### „Taiji, Qigong und Gewaltfreie Kommunikation:

### Bewusst und effektiv handeln gegen Stress im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext“

Leitung: Markus Maria Wagner, Mag.Phil.

#### Tagesprogramm

Tag	Zeit	Inhalt	Gesell.pol. Anteil
<b>Montag</b>	9-12 Uhr (4 UE)	Begrüßung, organisatorische und thematische Einführung in den BU. Taiji und Qigong als ganzheitliche Gesundheitskonzepte und ihre Anwendung als Stressprävention in Beruf und Alltag	
	13-16 Uhr (4 UE)	Einübung ausgewogenerer Handlungs- und Haltungsgewohnheiten. Vorstellung des Konzepts: Schaffung einer regenerativen Gegenwirklichkeit für akute Belastungssituationen (Taiji, Qigong, Autogenes Training)	
<b>Dienstag</b>	9-12 Uhr (4 UE)	<i>Die Grundidee der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg: Kommunikation auf der Bedürfnisebene als gesellschaftlich friedensstiftender Prozess. Konfliktauslöser und Kommunikationsfallen auf der mikro- und makrosozialen Ebene. Diskussion alternativer Wahrnehmungs- und Handlungsoptionen. Definition von Gesundheit nach WHO. Gesundheitspolitische Entwicklungen in Deutschland.</i> Achtsame Kommunikation: Der Umgang mit den eigenen Gefühlen und die Rolle von Wertungen im kommunikativen Kontext.	<b>135 Min / 3 UE</b>
	13-16 Uhr (4 UE)	Taiji und Qigong Übungen zum Stressabbau: Wie entwickle ich eine nachhaltig wirksame Routine im beruflichen Kontext? Atemübungen, Anwendungssituationen	
<b>Mittwoch</b>	9-12 Uhr (4 UE)	Taiji und Qigong Übungen. Individuelle Bestandsaufnahme: Erkundung der eigenen Stresssymptomatik im beruflichen Alltag; Achtsamkeitsübungen	<b>45 Min / 1 UE</b>
	13-16 Uhr (4 UE)	<i>Berufliche und soziale Stressoren. Bedeutung von Stress und seine Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft.</i> Handlungsroutinen Taiji und Qigong weiterentwickeln; Erlernen weiterer Entspannungstechniken	
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Gesell.pol. Anteil</b>

<b>Donnerstag</b>	9-12 Uhr (4 UE)	<i>Von der Ohnmacht zur Handlungsfähigkeit: GfK als Weg zum selbstverantwortlichen, handlungsfähigen Individuum in Gesellschaft und Beruf Burnout und seine Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft. Kommunikations- und Aushandlungsprozesse und ihre private, politische und gesamtgesellschaftliche Relevanz. Individuelle Verantwortung im Kontext gesellschaftlicher Strukturen erkennen, Handlungsoptionen entwickeln.</i>	<b>180 Min / 4 UE</b>
	13-16 Uhr (4 UE)	Stärkung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Erkennen eigener Präventionspotentiale, praktische Übungen	
<b>Freitag</b>	9-12 Uhr (4 UE)	Integration des Gelernten in den gesellschaftlichen, beruflichen und privaten Alltag. Erarbeitung individueller Maßnahmen. Erlernen von weiteren Techniken zum Aufbau von Resilienz fördernden Ressourcen. Besprechung des Handouts.	
	13-16 Uhr (4 UE)	Wiederholung zentraler theoretischer und praktischer Seminarinhalte. Zielformulierung/Umsetzung im Alltag. Abschlussbesprechung, Evaluation.	

**Mittagspause: täglich 12 bis 13 Uhr**

**Insgesamt 40 UE (30 Zeitstunden), davon 8 UE (6 Zeitstunden) gesellschaftspolitische Inhalte (im Tagesprogramm kursiv gesetzt).**