

WOCHENPLAN

Work-Life-Balance durch körperliche Entspannung

Handlungsmöglichkeiten körperorientierten Stresshandlings zur effektiven Bewältigung gesellschaftlicher Veränderungen und zunehmenden Leistungs- und Erfolgsdrucks

| Montag | Lernziele und Inhalte | UE | Arbeitsmethode |
|---|---|----------|---|
| 9:30 - 11:00 Uhr | Einführung: Vorstellungsrunde, Abfrage der Vorkenntnisse und Erwartungen, Ablauf. Übungen zum Ankommen, Aktivieren und Lockern | 2 | <i>Gruppengespräch. Fragenstrukturierte Selbstreflexion. Angeleitete Übungen</i> |
| 11:15 - 12:45 Uhr | Vermittlung von theoretischen Grundlagen. Stress in Alltag und Beruf und Stressabbau. Darstellung von Anwendungsmöglichkeiten von Entspannungsmethoden für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit. Einübung ausgewogenerer Handlungs- und Haltungsgewohnheiten und Schaffung einer „regenerativen Gegenwirklichkeit“ (nach Prof. Dr. Gerd Kaluza) für akute Belastungssituationen. | 2 | <i>Vortrag, Fragerunde, Bewegungsübungen in der Gruppe</i> |
| 13:45 - 17:00 Uhr (incl 15 Min Pause) | Praktische Übungen zur Schulung der Eigenwahrnehmung. Unterrichtsgespräch und Erfahrungsaustausch zu den einzelnen Übungen, und deren positiven Einfluss zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Vorstellung auch von einfachen Übungen für die Anwendung im beruflichen Alltag. Grundzüge des Autogenen Trainings. | 4 | <i>Angeleitete Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen. Strukturierend begleitete Gruppenarbeit. Geführte Entspannung.</i> |
| Dienstag | Lernziele und Inhalte | UE | Arbeitsmethode |
| 09:30 - 12:45 Uhr (incl. 15 Min Pause) | Vermittlung von theoretischen Grundlagen von Entspannungstechniken, Tai Chi und Qigong (Aktivierung von Sympathikus respektive Parasympathikus, 'Relaxation Response') und Einfluss auf die Gesundheit in Alltag und Beruf sowie praktische Übungen. Übungen zum „Auftanken“ für besondere berufliche Anforderungen. | 4 | <i>Einleitender Vortrag. Gemeinsames Studium des Skripts mit thematisch eng gefassten Impulsvorträgen des Dozenten und Gelegenheit zum Austausch. Angeleitete Gruppenübungsphase.</i> |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| 13:45 - 17:00 Uhr (incl. 15 Min Pause) | Praktische Übungen zum körperorientierten Stresshandling, u.a. aus dem Tai Chi und Qigong (Schwerpunkte: Aktivierung des Parasympathikus und Stärkung der Wirbelsäule). Theoretische Inputs zur Gesundheitskompetenz in Bezug auf die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und des vegetativen Nervensystems. Schulung der Eigenwahrnehmung in Bezug auf die genannten Themen. Unterrichtsgespräch und Erfahrungsaustausch zu den einzelnen Übungen, und deren positiven Einfluss zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Vorstellung auch von einfachen Übungen für die Anwendung im beruflichen Alltag. Die Methode PMR. | 4 | <i>Vortragsphasen und Gruppenübungsphasen (im Stehen, Sitzen und Liegen) im Wechsel.</i> |
| Mittwoch | Lernziele und Inhalte | UE | Arbeitsmethode |
| 09:30 - 12:45 Uhr (incl. 15 Min Pause) | Unterschiedliche Einflüsse der Arbeitswelt auf die Gesundheit, dargestellt u.a. unter Rückgriff auf die Gesellschaftsanalysen des Soziologen Prof. Dr. Hartmut Rosa. Auswirkungen von Stress. Möglichkeiten der Stressbewältigung, Regeneration der Konzentrationsfähigkeit, Möglichkeiten zur Verbesserung der somatischen und psychischen Haltungs- und Einstellungskomponenten. Umgang mit Beschleunigung und Pflege von Resonanzachsen. Diskussion zu den Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung.* gesellschaftspolitischer Anteil 4 UE | 4 | <i>Impulsvorträge, Unterrichtsgespräch, Gemeinsames Studium des Skripts mit thematisch eng gefassten Impulsvorträgen des Dozenten. Gruppenarbeiten. Abgleich individueller Erfahrungen mit den theoretischen Konzepten.</i> |
| 13:45 - 17:00 Uhr (incl. 15 Min Pause) | Dem Stress begegnen – Strategische Mittel für die bessere Bewältigung der wachsenden Anforderungen in Beruf und Alltag entwickeln, sowohl mit Hilfe der unterrichteten Techniken als auch aus zusätzlichen individuell zu identifizierenden Ressourcen heraus. Work-Life-Balance als Herausforderung (in) der Leistungsgesellschaft. Besprechung von Handlungsmöglichkeiten in Gesellschaft und Betrieb.* gesellschaftspolitischer Anteil 4 UE | 4 | <i>Unterrichtsgespräch, Erfahrungsaustausch, Praxis</i> |

| Donnerstag | Lernziele und Inhalte | UE | Arbeitsmethode |
|--|---|----------|---|
| 09:30 - 12:45 Uhr (incl. 15 Min Pause) | Vermittlung von theoretischen Grundlagen der (Achtsamkeits-)Meditation und deren Sinn und Zweck für den Arbeitsalltag. Tai Chi und Qigong Übungen zum Stressabbau: Wie entwickle ich eine nachhaltig wirksame Routine im beruflichen Kontext? Vorstellung und Bedeutung von Atemübungen. Praktische Übungen und Erläuterungen zur Anwendbarkeit am Arbeitsplatz und/oder in Pausen. | 4 | <i>Vortrag, Gruppenarbeit, Gruppenübungsphase</i> |
| 13:45 - 17:00 Uhr (incl. 15 Min Pause) | Vorstellung verschiedener Arten der Meditation und praktische Anwendung (im Vordergrund stehen mentale Einstellungen, Dispositionen und Fähigkeiten und deren Einfluss auf somatische Vorgänge) sowie Darstellung der Einflussmöglichkeiten für den Stressabbau im beruflichen Alltag. Vorstellen und Einüben der Entspannungstechnik Nidra, um Stressreaktionen aktiv zu beeinflussen. | 4 | <i>Vortrag, Gruppenübungsphase, angeleitete Meditation.</i> |
| Freitag | Lernziele und Inhalte | UE | Arbeitsmethode |
| 09:30 - 12:45 Uhr (incl. 15 Min Pause) | Übungen zum Ankommen, Aktivieren und Lockern. Vorstellen und Einüben der Entspannungstechnik MBSR, um berufliche Stressreaktionen aktiv zu beeinflussen. Umsetzung der erlernten Methoden der Gesundheitsvorsorge in Beruf und Alltag. Wiederholung und Vertiefung des Erlernten. | 4 | <i>Vortrag. Geleitete Entspannung. Gruppenübungsphase mit Einzelkorrekturen, Kleingruppenarbeit, Zusammen- tragen von Ergebnissen in der ganzen Gruppe, geführte Strukturierung</i> |
| 13:45 - 17:00 Uhr (incl. 15 Min Pause) | Wiederholung und Vertiefung des Erlernten, Beantwortung von Fragen, Erfahrungsaustausch, Evaluation, Ausblick auf Weiterbildungsmöglichkeiten, Verabschiedung. | 4 | <i>Gruppenübung mit Interventionsphasen, Frage- und Gesprächsrunden.</i> |

| | |
|-----------------------|---|
| Seminarzeiten: | Montag bis Freitag, von 9:30 bis 17:00 Uhr |
| Pausen: | 11:00 - 11:15 Uhr, 12:45 - 13:45 Uhr, 15:15 - 15:30 Uhr |
| Dozent: | Markus Maria Wagner M. A. Studium der Gesellschaftswissenschaften (u.a. Philosophie, vergleichende Religionsgeschichte – Magister), Bankkaufmann, Mediator, Absolvent der Erwachsenenpädagogischen Zusatzqualifikation des Hess. VHS-Verbands EPQ, Projektmanager (Comptia-zertifiziert), Gütesiegelträger „Sport pro Gesundheit“ des Dt. Olymp. Sportbunds, Tai Chi Ausbilder, Qigong Kursleiter, langjähriger Vorstand der Bundesvereinigung Taijiquan und Qigong BVTQ |