

Bildungsurlaub

Stresskompetenz fördern mit Achtsamkeit auf Langeoog

25.11.-29.11.2024 Hotel Bethanien Langeoog

Dozentin: Johanna Sieberg

Ablaufplan

Sonntag,	Anreisetag	Methode/Dauer Pol. Bildung
Montag,		
9.00 – 10.30 h	Begrüßung der Teilnehmerinnen Vorstellung der Seminarleitung, Kennenlernen der Teilnehmerinnen Rahmenbedingungen, Modalitäten, Vorstellung des Seminarprogramms Erwartungen und Wünsche der Teilnehmerinnen an das Seminar	Lehrgespräch
10.30 – 11.30 h	„Gesundheitspolitik in Deutschland. Die Bedeutung des Präventionsgesetzes § 20 SGB II“. Beleuchtung der Notwendigkeit von Eigenverantwortung für die physische und mentale Gesundheit bei steigenden Anforderungen im beruflichen Alltag. (sozialpolitisches Thema).	Kurzvortrag, Textarbeit und Lehrgespräch/90 Min
11.30 – 12.00 h	Kurze theoretische Einführung in „verschiedene Entspannungsverfahren, z. B. Achtsamkeitstraining	Kurzvortrag
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	Lehrgespräch und Einzelarbeit/90 Min
13.00 – 15.00 h	Stress bleibt ein Phänomen unserer Zeit. Betroffen sind wir alle. Inhaltlich gehen wir der Frage nach, welche gesellschaftlichen Veränderungen in der Arbeitswelt den Stress begünstigen. Es findet eine Analyse von Stressbelastung unter den Aspekten von Konkurrenzdruck, Personalabbau und Leistungsverdichtung statt. Die Abgrenzung von politischen, gesellschaftlichen, ökonomisch und individuell bedingten Komponenten von Stress werden erörtert (sozialpolitisches Thema)	Einzelarbeit/Übungen
15.00 – 16.00 h	Praktische Einführung in das Achtsamkeitstraining durch Bewegung (Gehmeditation)	

Dienstag,		Kurzvortrag und Lehrgespräch
9.00 – 10.30 h	Naturerfahrung am Strand und Atemmeditation als Alltagsübung kennen lernen. Neueste Erkenntnisse aus der Stressforschung und Darstellung der negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Stressreaktionen des Körpers beobachten. Neurophysiologische Zusammenhänge verstehen. (gesundheitspolitisches Thema)	
10.30 – 12.00 h	Das eigene Individuelle Stress-Muster erkennen lernen. Persönliche Stressoren im beruflichen Alltag erfahren und reflektieren (Stresstest)	
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	
13.00 – 14.00 h	Bodyscan und achtsames Atmen als einfache Mittel gegen den Stress im Beruf kennenlernen und einüben	
14.00 – 15.45 h	Einführung in Entspannungsverfahren zur besseren Körperwahrnehmung. Wie kann Körperwahrnehmung den psychosozialen Belastungen im Beruf entgegenwirken? Die eigenen beruflichen Zusammenhänge werden reflektiert.	
15.45 – 16.00 h	Praktische Einführung in die „Blitzentspannung“ am Arbeitsplatz.	Gruppen- und Einzelarbeit
Mittwoch,		Einzelarbeit/Übungen
9.00 – 10.30 h	Zwischenauswertung: Gibt es erste Erkenntnisse, was hilfreich ist? Reflektion der bisherigen Erfahrungen. Die Wirkungsweisen verschiedener Übungsverfahren besprechen und in die Erprobung bringen. Erste gemeinsame Reflexion zum Transfer in den beruflichen Alltag findet statt.	
10.30 – 12.00 h	Naturerfahrung als wichtige Ressource für die Reduktion von beruflichem Stress. Wir beziehen gesellschaftliche Aspekte ein – z. B. Achtsamkeit für die Natur – Umgang mit den Ressourcen in der Natur. Natürliche Rhythmen wie Ebbe und Flut / Trockenheit und Regenzeit werden mit körperlichen Rhythmen von Anspannung und Entspannung verbunden und auf Arbeitsprozesse übertragen. (gesundheits- und umweltpolitischen Thema).	
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	
		Kurzvortrag, Lehrgespräch
		Übung
		Lehrgespräch und Einzelarbeit
		Kurzvortrag und Lehrgespräch, 90 Min
		Einzelarbeit/Übungen
		Lehrgespräch

13.00 – 14.00 h	Achtsamkeitstraining- Einüben und vertiefen durch Bewegung und Atemmeditation	
14.00 – 15.00 h	Naturerfahrung mit Achtsamkeitstraining kombinieren. Auswirkung der Sinneswahrnehmung auf das Erleben von Anspannung und Entspannung.	Übungen
15.00 – 15.30 h	Progressive Muskelentspannung einüben. Erlernen alltagstauglicher Kurz-Übungen zum schnellen Stressabbau für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit.	Kurzvortrag Gruppenarbeit
15.30 – 16.00 h	Kurzer Diskurs: Welche Anteile der Gesundheits-Lehren können in unsrem Kulturkreis gut aufgenommen werden? Wo sind kulturell bedingte Widerstände zu erwarten? (sozialpolitisches Thema)	Impulsreferate Plenumsdiskussion
Donnerstag,		
9.00 – 10.30 h	Präsentation der Ergebnisse vom Vortag aus den Arbeitsgruppen. Reflektion der Wechselwirkung von Verhaltensmustern in Beruf und Freizeit.	Kurzvortrag und Lehrgespräch/30 Min
10.30 – 11.00 h	Vertiefung der Bedeutung der Naturerfahrung (Fortführung des gesundheits-umweltpolitischen Themas vom Vortag).	Übung
11.00 – 12.00 h	Stille-Wanderung durch den Nationalpark Wattenmeer mit anschließender Auswertungsrunde.	Vortrag DVD Partnerarbeit, Lehrgespräch
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	Einzelarbeit/Übungen
13.00 – 15.00 h	„Du hast es in der Hand“ 5 einfache Strategien zur Reduktion von Stress kennenlernen und auf den eigenen beruflichen Alltag übertragen	Lehrgespräch, Gruppenarbeit
15.00 – 16.00 h	Achtsamkeitstraining- Einüben und vertiefen von Progressiver Muskelentspannung	
Freitag,		
9.00 – 10.30 h	Achtsamkeit als Stressregulations- und Stressreduktionsmöglichkeit reflektieren. Transfer von Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Grenzen im Berufsleben auf die Gesellschaft am Beispiel Umgang mit natürlichen Ressourcen wie Wasser und Erdöl. (gesundheits-umweltpolitisches Thema)	Lehrgespräch Einzelarbeit
10.30 – 11.30 h	Transfermöglichkeiten des Erlernten in den beruflichen Alltag zusammentragen und	

11.30 – 12.00 h	<p>notieren. Die gewonnenen Erkenntnisse auf ihre Alltagstauglichkeit hin überprüfen. Progressive Muskelentspannung - Einüben und vertiefen von Einheiten für den beruflichen Alltag</p>	Lehrgespräch,
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	
13.00 – 15.00 h	Auswertung des Seminars und Zusammenfassung wesentlicher Aspekte des Bildungsurlaubes für die Anwendung im Arbeitsalltag: Den eigenen „Koffer mit Handwerkszeug“ packen. Das Handout verteilen.	
15.00 – 16.00 h	Feedback, Evaluation durch die TeilnehmerInnen	