

Gelassen authentisch - Westliche und östliche Entspannungstechniken
Seminarplan: Montag bis Freitag

Montag		Einführung in die westlichen und östlichen Entspannungstechniken
	9:00 – 10:00	Begrüßung, Vorstellungsrunde mit Informationen über Vorkenntnisse und Erwartungen der Teilnehmenden, Ziele und Wünsche Vorstellung des Seminarablaufs
	10:00 – 10:30	Theoretischer Input: Ein gelassen, authentisch und selbstbestimmter Umgang mit Stress und Zeit im Berufs- und Privatleben
	10:30 – 12:00	Einführung und Grundlagen des Autogenen Trainings in Theorie und Praxis
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Einzel- und Gruppenarbeit, eigene Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen erweitern und entfalten
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 19:00	Einführung in Shiatsu (Japanische Fingerdruckmassage) Theorie und Praxis Beispiele für Möglichkeiten der Integration in den beruflichen Alltag
	19:00	Abendessen
Dienstag		Selbstmanagement und Ressourcentraining mit Qigong
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Einführung ins Qigong theoretisch und praktisch
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Einzelarbeit: Work-Life-Balance und Regeneration
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 16:00	Zentrierungsübungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen Körper- und Bewegungserfahrung in Prozessen der Arbeitswelt
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	15:30 – 19:00	Die Geschichte der Yin- und Yan Lehre im Qigong und in der Chinesischen Heilkunst im Bezug zur aktuellen Relevanz im beruflichen Alltag Gruppenarbeit, Austausch im Plenum
	19:00	Abendessen
Mittwoch		Gelassen authentisch, achtsam und konzentriert im Beruf
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (theoretisch und praktisch)
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Einzelarbeit: eigene Entspannungs- Achtsamkeitskompetenzen bewusst im Sinne des Transfers auf den Berufsalltag
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Vertiefung und Erweiterung der Selbstwahrnehmung auf der emotionalen und sozialen Ebene Gruppenarbeit: gelassen, authentisch und konstruktiv in beruflichen Konfliktsituationen
	15:30 – 16:00	Kaffeepause

	16:00 – 18:00	Regenerationszeit: Zeit für mich! Bestandsaufnahme der aktuellen Gleichgewichtssituation: körperliche, seelische und geistige Gesundheit
	19:00	Abendessen
Donnerstag		Berufliche und private Prioritäten setzen
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:00	Entspannungs- und Atemübungen im Liegen Theoretischer Input: Vorbeugen ist besser als Heilen
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 12:00	Transfer der Entspannungs- und Achtsamkeitsritualen vor, während und nach der Arbeit Einführung in die Fußreflexzonenmassage theoretisch und praktisch
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Einzelarbeit: eigene Lebensziele und Werte neu überprüfen Atemübungen im Liegen
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 19:00	Gruppenarbeit: Öffnung für Neues, Wesentliches und Hingabe an den Augenblick, Gemeinschaft, Verbundenheit
	19:00	Abendessen
Freitag.		Gelassen authentisch, inneren Freiraum schaffen
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:00	Vertiefung und Wiederholung der östlichen- und westlichen Entspannungsrituale und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Beruf
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 13:00	Gruppenarbeit: Integration von Entspannungsritualen in den Berufsalltag, Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Gruppenarbeit
	13:00 – 14:30	Mittagspause
	14:30 – 15:30	Qigong Philosophie- Wuwei (nicht handeln) für den Berufsalltag Klärung offener Fragen
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00	Erfahrungsaustausch und Reflexion, Auswertung des Seminars, Feedbackrunde, Abschlussmeditation, Verabschiedung

Lernziel: Selbstenergiemanagement, Selbstwahrnehmung, um gelassen, authentisch im beruflichen Alltag zu sein, Entspannungs- und Achtsamkeitskompetenz trainieren, um diese im stressigen Berufsalltag anzuwenden

Zielgruppe: Arbeitnehmer/-innen, die die angebotenen Methoden, Übungen und Techniken in ihrem privaten und beruflichen Kontext integrieren wollen.