

Work-Life-Balance
Energie-Management im Berufsalltag
Seminarplan: Montag bis Freitag

Montag		Einführung in die Work-Life-Balance
	10:00 – 10:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde mit Informationen über Vorkenntnisse und Erwartungen der Teilnehmenden, Ziele und Wünsche Vorstellung des Seminarablaufs
	10:30 – 11:30	Theoretischer Input: Einführung in die Work-Life-Balance: 4 Bereiche: Lebenssinn, Beruf-ung, Beziehungen, Gesundheit
	11:30 – 12:30	Einführung und Grundlagen des Qigong (ruhige Haltungs-Bewegungs-Entspannungsübungen der chinesischen Medizin) in Theorie und Praxis
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	Einzel: Lebenssinn: die Vision vom eigenen Leben, was ist wirklich wichtig?
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 19:00	Einführung in Atemmeditationen im Sitzen, im Liegen ;Theorie und Praxis Beispiele für Möglichkeiten der Integration in den beruflichen Alltag
	19:00	Abendessen
Dienstag		Kleine, große Pausen, Timeoutkultur
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Theoretischer Input: Beruf-ung: Verwirklichung und Erfolg
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Einzelarbeit: „Arbeiten um zu leben oder leben um zu arbeiten!“
	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		Emotionale, soziale Kompetenzen im Beruf
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Theoretischer Input: Wertschätzende, respektvolle Beziehungen: Mitarbeiterinnen, Partnerin, Familie
	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: positiv, präsent 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		Ganzheitliche Gesundheit im BerufsAlltag
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:00	Theoretischer Input: Vorbeugen ist besser als Heilen
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 12:00	Transfer der Atem- und Achtsamkeitsritualen vor, während und nach der Arbeit
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Einzelarbeit: Wie achten Sie auf die körperliche, seelische, geistige Gesundheit 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		Ressourcen Training um souverän auf schwierige (berufliche Lebenssituationen) zu reagieren
	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 – 12:00	Gruppenarbeit: Integration von regenerativen Ritualen in den Berufsalltag, Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Gruppenarbeit
	12:00 – 12:30	Mittagspause
	12:30 – 14:00	Qigong Philosophie- Wuwei (nicht handeln) für den Berufsalltag Klärung offener Fragen Erfahrungsaustausch und Reflexion, Auswertung des Seminars, Feedbackrunde, Abschlussmeditation, Verabschiedung

Lernziel: Work-Life-Balance: Wie zufrieden oder unzufrieden sind Sie in der jetzigen Lebenssituation? Energiemanagement, um konzentriert, präsent 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 beruflichen Kontext integrieren wollen.

Änderungen im Ablauf und in den Pausenzeiten vorbehalten.