

Timeout statt Burnout – Entspannungstechniken aus Ost und West Bildungsurlaub

Montag		Einführung in die westlichen und östlichen Entspannungstechniken
	10:00 – 10:45	Begrüßung, Vorstellungsrunde mit Informationen über Vorkenntnisse und Erwartungen der Teilnehmenden, Ziele und Wünsche
	10:45 – 11:30	Darstellung des Seminarplans
	11:30 - 11:45	Kaffeepause
	11:45 – 12:15	Referat: Ein gelassen, authentisch und selbstbestimmter Umgang mit Stress und Zeit im Berufsleben
	12:15 – 13:00	Vortrag: Die Grundlagen des Autogenen Trainings
	13:00 – 14:30	Mittagspause
	14:30 – 15:30	Gruppenarbeit: Eigene Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen erweitern und entfalten
	15:30 – 16:00	Präsentation der Gruppenarbeit
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 17:30	Vortrag und Vorführung: Shiatsu (japanische Fingerdruckmassage) mit Beispielen für die Integration in den beruflichen Alltag
	17:30 – 18:30	Gemeinsames Anwenden/Üben des Shiatsu
	18:30	Abendessen
Dienstag		Selbstmanagement und Ressourcentraining mit Qigong
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:30	Vortrag: Einführung ins Qigong
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Einzelarbeit: Work-Life-Balance und Regeneration
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Gemeinsames Anwenden/Üben Qigong: Zentrierungsübungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen
	15:30 – 16:00	Referat: Körper- und Bewegungserfahrung in Prozessen der Arbeitswelt
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 – 17:30	Referat: Die Geschichte der Yin-und Yan Lehre im Qigong und in der Chinesischen Heilkunst im Bezug zur aktuellen Relevanz im beruflichen Alltag
	17:30 – 18:30	Gruppenarbeit zum Thema, Vorstellung der Ergebnisse und anschließende Diskussion
	18:30	Abendessen

Mittwoch		Gelassen authentisch, achtsam und konzentriert im Beruf
	8:00	Frühstück
	9:00 – 9:45	Vortrag und Vorführung: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
	9:45 – 10:30	Gemeinsames Anwenden/Üben
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Einzelarbeit: Transfer eigener Entspannungs- und Achtsamkeitskompetenzen in den Berufsalltag
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 14:30	Gruppenarbeit: Gelassen, authentisch und konstruktiv sein in beruflichen Konfliktsituationen
	14:30 – 15:30	Präsentation der Gruppenarbeit und anschließende Diskussion
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 18:00	Einzelarbeit - Reflexion: Bestandsaufnahme der aktuellen Gleichgewichtssituation von körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit
	18:00	Abendessen
Donnerstag		Prioritäten setzen
	8:00	Frühstück
	9:00 – 10:00	Referat: Vorbeugen ist besser als Heilen
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 11:00	Vortrag: Transfer von Entspannungs- und Achtsamkeitsritualen vor, während und nach der Arbeit
	11:00 – 11:30	Vortrag und Vorführung: Die Fußreflexzonenmassage
	11:30 – 12:00	Gemeinsames Anwenden/Üben
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Einzelarbeit - Reflexion: Überprüfung eigener Lebensziele und Werte unter Bezugnahme auf die bisherigen Erkenntnisse
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:00	Gruppenarbeit: Öffnung für Neues, Wesentliches und situationsbedingte Ausrichtung im Berufsleben
	17:00 – 18:00	Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Gruppenarbeit
	18:00	Abendessen
Freitag		Gelassen authentisch, inneren Freiraum schaffen
	8:00	Frühstück
	9:00 – 9:30	Vertiefung und Wiederholung der Entspannungsrituale und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Beruf
	9:30 – 10:30	Gruppenarbeit: Integration von Entspannungsritualen in den Berufsalltag
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Gruppenarbeit
	12:00 – 12:45	Mittagspause
	12:45 – 13:15	Vortrag: Die Qigong-Philosophie Wu Wei (Handeln durch Nicht Handeln) im Berufsalltag

	13:15 – 14:00	Gemeinsame Auswertung des Seminars, Feedbackrunde, Abschlussmeditation, Verabschiedung
--	---------------	--

Seminarziele:

Stärkung von Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Erkennen von Stressfaktoren, Stresskompetenz fördern, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Anwendung von Entspannungsritualen im beruflichen Alltag