

**Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken
Freudig, leicht und selbstbestimmt den Berufsalltag meistern
Bildungsurlaub**

Montag		Stress, Stresssymptome, Stressbewältigung, Stressmanagement
	10:00 – 10:30	Begrüßung, Vorstellung der Dozentin sowie des Seminarablaufs
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:40	Die Teilnehmenden stellen sich vor, Klärung der Vorkenntnisse und Erwartungen an das Seminar
	11:40 – 12:15	Achtsamkeitspraxis zur Einstimmung auf das heutige Tagesthema Interaktiver Vortrag „Was ist Achtsamkeit“, Einführung in das Seminarthema
	12:15 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:20	Achtsamkeitspraxis
	14:20 – 15:00	Vortrag: Selbstmanagement – Stressmanagement I - Definition; Arten von Stress; heutige Stand in der Gesellschaft; das Balancemodell der 7 Lebensbereiche und Einzelarbeit: Stressoren erkennen und Energieniveau der Lebensbereiche ermitteln – eine Bestandsaufnahme – ein Ausblick bezüglich Veränderung
	15:00-15:20	Kleingruppenarbeit: Reflexion stressiger Situationen
	15:20-16:30	Hatha-Yoga-Praxis: Erlernen der Yoga-Vollatmung; Fokus Atemwahrnehmung
	16:30 – 17:00	Kaffeepause
	17:00 – 17:25	Vortrag: Achtsamkeit; der Atem als wichtigster Helfer in stressigen Situationen
	17:25 – 19:00	Vortrag: Einführung in die Meditation und gemeinsames Üben, Erlernen und Erleben verschiedener Meditationsvariationen
	19:00	Abendessen
Dienstag		Aufrecht stehen, Aufrecht sitzen, Aufrecht gehen Der Körper als Unterstützung im Berufsalltag
	09:00 – 09:15	Rückblick auf den gestrigen Tag, Klärung offener Fragen, Ausblick auf den heutigen Tag, Achtsamkeitspraxis zur Einstimmung auf das heutige Tagesthema
	09:15 – 10:15	Interaktiver Vortrag „Folgen von Stress im Beruf und in der Gesellschaft“ mit Fokus auf Krankheitsbild Rücken, Einblicke in die Präventionsmaßnahmen der Krankenkassen, insbesondere Hatha-Yoga als anerkannte Entspannungsmethode, Kosten in der Gesellschaft und daraus resultierende Veränderungen, BGM
	10:15 – 10:30	Einzel- und Kleingruppenarbeit: „best practice“ eigener Entspannungsmethoden; aus individuellen Handlungen in stressigen Situationen der Vergangenheit für die Zukunft lernen; weitere Handlungsmöglichkeiten erkennen Anschließend Präsentation der Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 12:15	Hatha-Yoga Praxis: Fokus Atemwahrnehmung und Aufrichtung Erlernen von Nadi Shodhana, der Wechselatmung, Füße als Fundament der Aufrichtung, starker unterer Rücken – Lordose, mentale Kraft der Aufrichtung
	12:45 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:10	Achtsamkeitsübung
	14:10 – 14:30	Vortrag: Selbst- – Stressmanagement II - Empowerment, Notfall-Koffer mit Alltagsübungen, Einführung in das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn
	14:30 – 14:45	Impulsvortrag: Die 3 Gunas und deren Wirkung auf den Menschen
	14:45 – 15:20	Kleingruppenaustausch über die jeweiligen Zustände der 3 Gunas und erkennen

		potentielle Handlungsmöglichkeiten
	15:20 – 15:30	Achtsamkeitspraxis
	15:30 – 16:00	Kaffeepause, davon die ersten 10 Minuten mit Üben in Achtsamkeit
	16:00 – 17:30	Vortrag im Wechsel mit Praxis: Aufmerksamkeitsfokussierung <ol style="list-style-type: none"> 1. Bedeutung für Beruf und Gesellschaft 2. 8 Himmelsrichtungen 3. Atemfokussierung – 3 Punkte Meditation 4. Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR – Meditation 5. Weitere kleine in sich abgeschlossene Achtsamkeitsübungen
		Abendessen
Mittwoch		Körperlich und emotional im Gleichgewicht sein Physisch und mental vital bei gleichzeitiger emotionaler Gelassenheit
	09:00 – 09:15	Rückblick auf den gestrigen Tag, Klärung offener Fragen, Ausblick auf den heutigen Tag, Achtsamkeitspraxis zur Einstimmung auf das heutige Tagesthema
	09:15 – 10:05	Interaktiver Vortrag „Folgen von Stress im Beruf und in der Gesellschaft“ mit Fokus auf Krankheitsbild Schulter-Nacken Bereich Vorführung und gemeinsames Üben einiger Körperhaltungen zur Entspannung von Schultern und Nacken; Diskussion über die Integration in den Berufsalltag
	10:05 – 10:10	Mantren rezitieren: Intention und Wirkung – Einüben eines Mantras für mehr Vitalität und Gleichgewicht und gemeinsames Rezitieren
	10:10 – 10:30	Kleingruppenarbeit: „best practice“ individuelle Bewegungsmöglichkeiten im Alltag; Handlungsmöglichkeiten erkennen; Alltagsroutinen nutzen
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:05	Impulse fürs Sein im jeweiligen Moment und für den Perspektivenwechsel Achtsamkeitsübung zum Erleben der Wirkung von Visualisierungen
	11:05 – 12:15	Hatha-Yoga Praxis mit Fokus Bewegung in Verbindung mit dem Atem, Schultern und Gleichgewichtsübungen Lernen und Erleben mit dem individuellen Atem zu fließen; Tiefenentspannung
	12:15 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:45	Achtsamkeitsübung Impulsreferat und Kleingruppenarbeit: Eigene Handlungsoptionen erarbeiten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Achtsamkeit und Gelassenheit am Arbeitsplatz? 2. Gesundheitstag im Unternehmen? 3. Was davon ist zukunftsfähig? Anschließend Präsentation der Gruppenarbeit und Austausch im Plenum
	14:45 – 15:30	Halbzeit – Erwartungshaltungen vom Montag prüfen; Zwischenstatus ermitteln; Ausblick; Zustimmung für weiteres Vorgehen einholen; Achtsamkeitsübung
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 16:15	Achtsamkeitspraxis
	16:15 – 16:45	Sanfte Hatha-Yoga-Praxis zum Loslassen, für mehr Gelassenheit und Freude
	16:45 – 17:30	Meditation „Ort des inneren Friedens und der Kraft“; Nachspüren; Blitzlicht
		Abendessen
Donnerstag		Die Kraft der Gedanken Bewusstwerdung und Veränderung zur Stärkung der Resilienz
	09:00 – 09:15	Rückblick auf den gestrigen Tag, Klärung offener Fragen, Ausblick auf den heutigen Tag, Achtsamkeitspraxis zur Einstimmung auf das heutige Tagesthema
	09:15 – 10:30	Vortrag: Aufbau des Gehirns; Wirkung von Meditation aufs Gehirn – neurobiologische Erkenntnisse mit anschließender Plenumsdiskussion Achtsamkeitsübung – Atemmeditation nach Thich Nhat Hanh Vortrag: Die Kraft der Gedanken und ihre Auswirkungen im Beruf und in der Gesellschaft – Begegnungsqualität Kleingruppenarbeit und Überprüfung der Gedanken mit „The Work“

	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:50	Achtsamkeitsübung: Geh-Meditation Gemeinsame Hatha-Yoga Praxis mit Fokus Ausatem verlängern; Yoga-Nidra Plenumsaustausch über mögliche Wirkungen der Verlängerung der Ausatmung
	11:50 – 12:15	Einzel- und Kleingruppenarbeit: Liste der größten Erfolge und darüber erzählen Impulsvortrag: Nutzungsmöglichkeiten der Erfolgsliste
	12:15 – 14:00	Mittagspause, davon die ersten 15 Minuten mit Üben in Achtsamkeit
	14:00 – 14:40	Achtsamkeitspraxis: Atemmeditation; Wiederholung einzelner Körperübungen; Metta-Meditation; Geh-Meditation
	14:40 – 15:30	Übung: Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten für mehr Vitalität und Resilienz im Berufsalltag – Arbeiten mit positiv belegten Bildern Traineranleitung, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:15	Fortsetzung der Übung und Vorstellung der Ergebnisse im Plenum Üben des echten Zuhörens ohne Bewertung und der Qualität des Teilens eben- falls zur Stärkung der Vitalität und Resilienz
	17:15 – 17:30	Blitzlicht zum heutigen Tag; Klärung offener Fragen
		Abendessen
Freitag		Achtsamkeit in den Berufsalltag bringen
	09:00 – 09:15	Rückblick auf den gestrigen Tag, Klärung offener Fragen, Ausblick auf den heu- tigen Tag, Achtsamkeitspraxis zur Einstimmung auf das heutige Tagesthema
	9:15 – 10:30	Hatha-Yoga Praxis – Wiederholung zur Festigung mit Hinweisen auf in sich abgeschlossener kleiner Einheiten für den Transfer in den Alltag; Nadhi Shodana
	10:30 – 10:45	Kaffeepause
	10:45 – 11:50	Meditative Wiederholung des Gelernten für die individuelle Übertragbarkeit Impulsvortrag über Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag
	11:50 – 12:15	Einzelarbeit: Entwicklung individueller Stressbewältigungs- und Resilienzprofile
	12:15 – 13:15	Mittagspause
	13:15 – 13:35	Kleingruppenarbeit: gegenseitiges Vorstellen der Einzelarbeit
	13:35 – 14:45	Vorstellung der konkreten nächsten Schritte im Plenum, Trainer prüft durch Fragen die realistische Umsetzung im Alltag und gibt persönliche Tipps
	14:45 – 15:00	Achtsamkeitsübungen
	15:00 – 16:00	Gemeinsame Auswertung des Seminars, Feedbackrunde, Abschlussmeditation, Verabschiedung

Seminarziele:

- Wirkungsmechanismen von Achtsamkeit und Yoga lernen, erleben und trainieren
- Aktivierung unbewusster Ressourcen zur Stressbewältigung
- Entspannung und innere Ruhe finden
- Entwicklung individueller Stressbewältigungs- und Resilienzprofile
- Erhöhung der eigenen Selbstwahrnehmung, Vitalität und Resilienz
- Transfer in den persönlichen beruflichen Alltag

Zielgruppe:

- Berufstätige, die Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber den schnelllebigen Veränderungen im Unternehmen stärken wollen, um langfristig gesund, vital und leistungsfähig zu sein
- Alle Interessenten, die präventiv für sich sorgen wollen
- Yogalehrer und Sportkursleiter, die Achtsamkeitspraxis in ihren beruflichen Kontext einbringen wollen
- Heilpraktiker, Trainer, Coaches u.a., die ihre Beraterkompetenz um mental- und körperorientierte Methoden aus der Achtsamkeit und dem Yoga erweitern möchten

Änderungen im Ablauf und in den Pausenzeiten vorbehalten.