

Bildungsurlaub Resilienz stärken mit Achtsamkeit und Meditation

Zielgruppe Personen, die ihre Kompetenz im Umgang mit beruflichem und persönlichem Stress verbessern möchten, um mit Belastungen gelassener umzugehen.

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken. Mit Hilfe von Achtsamkeits- und Meditationsübungen können Sie Stressmomente rechtzeitig wahrnehmen und darauf reagieren. Durch eine intensivere Verbindung zu sich und zur Natur können Sie erfahren, wie Naturaufenthalte (z. B. Waldbaden) zur Steigerung der Resilienz beitragen. Sie lernen, mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umzugehen.

Ablaufplan

Seminarleitung: Christiane Behrens
Unterrichtszeiten: Sonntag: 19.00 – 20.30 Uhr
 Montag - Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr
 Freitag: 9.00 – 13.30 Uhr
Unterrichtsort: Harz

Der Sonntag Abend dient der Vorbesprechung der Inhalte und des Bildungsurlaubsverlaufes.

	Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmerrunde, • Ablauf der Bildungsurlaubswoche, Einführung ins Thema Resilienz stärken durch Achtsamkeit und Meditation • Theorie und Praxis zu Entspannungstechniken • Vortrag zum Thema Stress und Stressreduktion, Diskussion

	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Folgen von Stress und Dauerstress auf unterschiedlichen Ebenen (kognitive, emotional, muskulär und vegetativ-hormonell) und Auswirkungen im Berufsalltag • Theorie und Praxis zum Thema Achtsamkeit und Meditation • Stressoren erkennen, individuelle Stressanalyse
2. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Stressanalyse: Analysemethoden, Auswertung Stressanalyse, Diskussion • Die Progressive Muskelrelaxation als Entspannungsmethode und Schulung zur Selbstwahrnehmung • Resilienz als Widerstandskraft in Stressmomenten und Krisen
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Säulen der Resilienz, Reflexionsübungen, Gruppenarbeit und Diskussion • Die Progressive Muskelrelaxation als Entspannungsmethode und Schulung zur Selbstwahrnehmung • Achtsamkeit als Ressource zur Stärkung der Resilienz
3. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von Naturerfahrungen und Stärkung der Resilienz • Die Progressive Muskelrelaxation als Entspannungsmethode und Schulung zur Selbstwahrnehmung • Reflexion von Naturerfahrungen und Wirksamkeit
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bewertung macht den Stress, Positive Psychologie, Die Bedeutung der kognitiven Ebene in Bezug auf Stress und Resilienz • Die Progressive Muskelrelaxation als Entspannungsmethode und Schulung zur Selbstwahrnehmung • Dysfunktionale Gedanken: Reflexion und Umgang mit dysfunktionalen Gedanken
4. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Kurz- und langfristige Stressbewältigungsmethoden, Vortrag, Diskussion • Die Progressive Muskelrelaxation als Entspannungsmethode und Schulung zur Selbstwahrnehmung • Kurz- und langfristige Stressbewältigungsmethoden, Reflexion

	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Thema Konflikte: Kommunikation und das 4-Ohren-Modell nach Schulz von Thun, Kleingruppenarbeit • Die Progressive Muskelrelaxation als Entspannungsmethode und Schulung zur Selbstwahrnehmung • Konflikt- und konsensorientiertes Verhalten, Reflexion und Austausch
5. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von Zielsetzung und -verfolgung in Bezug auf Resilienzerhöhung für Beruf und Alltag, Vortrag und Diskussion • Die Progressive Muskelrelaxation als Entspannungsmethode und Schulung zur Selbstwahrnehmung • Strategien: Ziele setzen und verfolgen, SMARTRegeln, Motivation, Reflexion und Austausch • Individuelle Zielformulierung und -umsetzungsplanung für zu Hause, Einzelarbeit und Austausch, Wochenabschluss und Feedback

Bildungsurlaub Resilienz stärken mit Achtsamkeit und Meditation

Ort: Hotel Heikenberg, Bad Lauterberg/Harz, vom 21.01.-26.01.2024

Nimmt der Alltagsstress zu viel Raum in Ihrem Leben ein und fühlen Sie sich oft erschöpft? In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken. Mit Hilfe von Achtsamkeits- und Meditationsübungen können Sie Stressmomente rechtzeitig wahrnehmen und darauf reagieren. Durch eine intensivere Verbindung zu sich und zur Natur können Sie erfahren, wie Naturaufenthalte (z. B. Waldbaden) zur Steigerung der Resilienz beitragen. Je nach Wetter werden wir eine ca. 1-2stündige Wanderung unternehmen. Optional kann in dieser Woche das 16:8-Intervallfasten durchgeführt werden, um körperlich mehr Wohlbefinden zu erhalten. Sie werden durch die Kursleitung unterstützt.

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Kursteilnahme ist nur mit direkter Buchung (nicht über booking.com o. ä. Anbieter) im Hotel Heikenberg möglich. Diese Bildungsurlaubswoche ist für Anfänger*innen geeignet.

Vorerfahrungen zu Achtsamkeit und Meditation sind erwünscht.

Aus Erfahrungen der Vergangenheit möchten wir darauf hinweisen, dass der Bildungsurlaub präventiv veranstaltet wird. Falls Sie sich z. B. in einer akuten Burnout-Situation befinden oder aus anderen Gründen psychisch nicht stabil sind, möchten wir Sie bitten, sich ggf. an einen Arzt oder Therapeuten zu wenden.

Bitte mitbringen:

Feste Schuhe/Turnschuhe, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, Sitzunterlage für draußen, wettergemäße Kleidung und Materialkosten 10,00 EUR

Unterbringung im Aktiv- und Wohlfühlhotel Heikenberg mit Panoramacafé:

5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet incl. Schwimmbad-/Saunanutzung und Parkplatz. Lage Waldnähe, mit Kneippmöglichkeit und Anwendungen im Haus. Die Hotelkosten und eine Seminarverpflegung sind im Preis nicht enthalten.

Bitte erkundigen Sie sich beim Hotel Heikenberg nach den unterschiedlichen Zimmerkategorien und bei Interesse nach den Gesundheits- und Wellnessangeboten. Die Zimmerkosten in der Zimmerkategorie zwei belaufen sich auf ca. 260,00 € für ein Doppelzimmer pro Person, ca. 315,00 € für ein Einzelzimmer. (Diese Information dient nur der Orientierung und ist kein verbindliches Preisangebot.)

Weitere Informationen: www.heikenberg.de

Kurszeiten (bitte bei der Buchung von Wellnessangeboten berücksichtigen):

Sonntag: 19.00 – 20.30 Uhr (18.00 – 19.00 Uhr gemeinsames Abendbuffet)

Montag - Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr (12.00 – 13.00 Uhr Mittagspause)

Freitag: 9.00 – 13.30 Uhr

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich zum Kurs bei der VHS Dortmund an und buchen Sie im Anschluss Ihr Zimmer direkt beim Hotel Heikenberg, Tel. 05524-8570, unter dem Stichwort "Bildungsurlaub VHS Dortmund". Die Kosten für die Unterkunft/Verpflegung sind am letzten Kurstag im Hotel zu begleichen. Den Kursbeitrag wird die VHS Dortmund Ihnen in Rechnung stellen. Bitte beachten Sie bei Ihrer Kursabsage die Stornierungsfristen des Hotels und der VHS Dortmund.

Eigene Anreise: Am Sonntag, 21.01.2024 bis spätestens 17:00 Uhr. Das gemeinsame Abendbuffet findet von 18.00-19.00 Uhr statt. Der Kurs startet am Sonntag von 19.00-20.30 Uhr und wird am Freitag eher beendet.

Rückfragen zum Kursablauf: Kursleiterin Frau Behrens, Mobil 0152-56478106