

Bildungsurlaub Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

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, den Blick anhand von Achtsamkeits- und Meditationsübungen mehr auf die Selbstwahrnehmung zu richten und nachhaltig eigene Glücksmomente zu schaffen. Durch eine intensivere Verbindung zu sich und zur Natur können Sie erfahren, wie Naturaufenthalte zur Steigerung der Resilienz beitragen. Je nach Wetter werden wir eine ca. 2-3-stündige Wanderung unternehmen. 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: Ostsee

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

		Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Ablauf der Bildungsurlaubswoche, Erläuterung und Einführung ins Thema, Vorstellung der Teilnehmendenrunde • Theorie und Praxis zu Entspannungstechniken • Vortrag zum Thema Stress, Resilienz und Achtsamkeit, 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; Gruppenarbeit • Theorie und Praxis zum Thema Achtsamkeit • Stressoren in der Arbeitswelt erkennen, individuelle Stressanalyse, Einzelarbeit und Austausch
2. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Stressanalyse: Methoden, Auswertung, Diskussion • Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson als Entspannungsmethode und Wahrnehmungsschulung • Reaktionen und Handlungsstrategien in Stressmomenten, Plenum
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Definition von Glück und Reflexion zu Glücksmomenten, Gruppenarbeit und Austausch • Theorie und Praxis zum Thema Achtsamkeit • Reflexion zu Glücksmomenten, Austausch zur Gruppenarbeit
3. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag: Auswirkungen positiven Denkens, Handelns und Glücksempfindens in Beruf und Alltag, Selbstmanagement • Theorie und Praxis zum Thema Meditation • Auswirkungen positiven Denkens, Handelns und Glücksempfindens in Beruf und Alltag, Selbstmanagement, Diskussion
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen positiven Denkens und Handelns auf die Resilienzsteigerung, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum • Theorie und Praxis zum Thema Meditation • Reflexion: individuelle Handlungsstrategien in Stressmomenten und individuelle Ressourcen, Einzelarbeit und Austausch

4. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung und Erläuterung: Zeitmanagement und Konfliktmanagement im Beruf, Vortrag • Entspannung und Regeneration mit Techniken zu Inneren Bildern und Phantasiereisen • Individuelle Reflexion zu Konfliktmanagement und Umsetzung in Beruf und Alltag, Austausch
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der inneren Einstellung und der Resilienz bezüglich Kommunikation und Konfliktmanagement, Gruppenarbeit und Austausch • Wahrnehmungsschulung anhand von Achtsamkeit und Naturerfahrungen • Individuelle Reflexion zu Zeitmanagement und Umsetzung in Beruf und Alltag, Austausch
5. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Zielsetzung in Bezug auf Resilienzerhöhung, Glücksempfinden, innerer Balance und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag • Entspannungstechniken, Goodies und Momente der Achtsamkeit für Beruf und Alltag • Individuelle Zielformulierung und Erstellung des Umsetzungsplans zu Resilienzerhöhung und Stressreduktion in Beruf und Alltag, Einzelarbeit und Austausch • Abschluss und Feedbackrunde zur Bildungsurlaubswoche

Bildungsurlaub Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

Ort: Hotel Haus Linden, Prerow/Ostsee, vom 16.-21.06.2024

Nimmt der Stress in Beruf und Alltag zu, fühlen Sie sich erschöpft und Glücksmomente bleiben immer mehr aus? In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken, den Blick anhand von Achtsamkeits- und Meditationsübungen mehr auf die Selbstwahrnehmung zu richten und nachhaltig eigene Glücksmomente zu schaffen. Durch eine intensivere Verbindung zu sich und zur Natur können Sie erfahren, wie Naturaufenthalte zur Steigerung der Resilienz beitragen. Je nach Wetter werden wir eine ca. 2-3stündige 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 Haus Linden 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 (zum Walken), Decke/Unterlage für den Strand, wettergemäße Kleidung und Materialkosten 10,00 EUR

Unterbringung im Hotel Haus Linden:

5 Übernachtungen im allergikerfreundlichen Haus mit vegetarischem/veganen Frühstücksbuffet in Bioqualität incl. gereinigtem Trinkwasser, Nutzung von Sauna/Fitnessbereich, Kühlschrank und Wasserkocher auf dem Zimmer.

Parkgebühr: 6,- €/Tag

Es besteht eine Kneippmöglichkeit, da das Hotel 7 Gehminuten vom Strand entfernt liegt. Eine Seminarverpflegung ist im Preis nicht enthalten.

Bitte erkundigen Sie sich beim Hotel Haus Linden nach den unterschiedlichen Zimmerkategorien. Die Zimmerkosten belaufen sich auf ca. ab 125,00 € pro Person und Nacht. (Diese Information dient nur der Orientierung und ist kein verbindliches

Preisangebot.) Die Buchung ist nur telefonisch oder per E-Mail möglich (Tel.: 038233 636, E-Mail: info@haus-linden.de) .

Weitere Informationen zum Hotel Haus Linden: www.haus-linden.de

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich zum Kurs bei der VHS Dortmund an und buchen Sie im Anschluss Ihr Zimmer direkt beim Hotel Haus Linden, Tel. 038233-636, unter dem Stichwort "Bildungsurlaub VHS Dortmund". Die Kosten für die Unterkunft/Verpflegung sind am letzten Kurstag im Hotel zu begleichen. Den Kursbetrag stellt die VHS Dortmund Ihnen in Rechnung. Bitte beachten Sie bei Ihrer Kursabsage die Stornierungsfristen des Hotels und der VHS Dortmund.

Eigene Anreise: Am Sonntag, 16.06.2024 bis spätestens 17:00 Uhr. Es besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Abendessen um 17:30 Uhr im Ort (Treffpunkt vor dem Hotel). 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