

Bildungsurlaub Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

Zielgruppe Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie zum einen, was Stress ist, was er in Ihrem Körper und in Ihrem Geist bewirkt und werden sich mit häufigen inneren und äußeren Stressauslösern auseinandersetzen. Zum anderen beschäftigen Sie sich mit dem Begriff der Achtsamkeit und lernen die Grundübungen der Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen (Meditation, Bodyscan/Körperreise, achtsames Bewegen, achtsamer Umgang mit Stressauslösern).

Das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeitsübungen ermöglicht es Ihnen am Ende des Bildungsurlaubes einzuschätzen, wie Sie Achtsamkeit als Kraftquelle in Ihren (beruflichen) Alltag einbauen können.

Ablaufplan

Seminarleitung: Heike Hornung
Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag,
jeweils 9.30-16.30 Uhr
Unterrichtsort: VHS Kreativzentrum
Oberbank 1
44149 Dortmund

	Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Organisation, Kennenlernen, Klären von Zielen und Erwartungen • Grundlegende Informationen zu Achtsamkeit und Stress
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen der Sitzmeditation (Einnehmen des „Freundschaftssitzes“, Einführung in die Atemmeditation im Sitzen) • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch • Wiederholung der Atemmeditation • Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag

2. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Sitzmeditation (Atembeobachtung) • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch, Fragen vom gestrigen Tag • Theorie: Stress und Gehirn, akute und chronische Stressreaktionen, „Nutzen“ des Achtsamkeitstrainings
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie u. Praxis: Vorstellen des Bodyscans • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch • Wiederholung des Bodyscans im Liegen • Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag
3. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Sitzmeditation (Atembeobachtung) • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch, Fragen vom gestrigen Tag • Theorie: Achtsamer Umgang mit inneren Stressverstärkern (innere Antreiber / Glaubenssätze) • Praxis: Sitzmeditation (Thema „Gedanken“)
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Achtsames Bewegen mit Elementen aus dem Yoga und dem Qi Gong • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch • Praxis: Sitzmeditation, Achtsames Bewegen aus dem Yoga und dem Qi Gong • Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag
4. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Sitzmeditation (Bergmeditation) • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch, Fragen vom gestrigen Tag • Theorie: Achtsamer Umgang mit Stressoren • Praxis: Gehmeditation • Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Achtsamkeitsübungen (Sitzmeditation, achtsames Bewegen, Yoga, Qi Gong, Entspannung) • Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag
5. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Sitzmeditation • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch, Fragen vom gestrigen Tag • Praxis: Rosinenmeditation • Theorie: Achtsamer Umgang mit Stressoren (Pausengestaltung, achtsames Essen) • Transfer in den (Berufs-)Alltag: achtsame Pausengestaltung • Praxis: gemeinsame achtsame Mittagspause
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Praxis: Achtsamkeitsübungen (Sitzmeditation, achtsames Bewegen, Yoga, Qi Gong, Entspannung) • Austausch, Transfer in den (Berufs-)Alltag • Erstellen eines ind. Achtsamkeitsprogramms • Schlußfeedback, Verabschiedung