

Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar.

Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert.

Bildungsurlaub VHS Köln

Auch Erholung will gelernt sein: Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

Zielgruppe

Alle Interessierte; insbesondere Erwerbstätige, die mehr Gelassenheit in ihren Berufs-Alltag bringen möchten und dazu aktive Wege zur Erholung von Körper und Geist kennenlernen bzw. üben möchten.

Hauptlernziele

- Was ist Stress?
Stress-Signale wahrnehmen, reflektieren und Handlungsspielräume erweitern.
- Methoden zur Stressbewältigung, Erholung und Stärkung kennenlernen.
- Den Zusammenhang von körperlicher und geistiger Befindlichkeit in Übungen erfahren und nutzen lernen.
- Ein individuelles Erholungs-Programm erarbeiten.

Inhalte

- Stress und Beruf im Wandel
- Grundlagen der Stressbewältigung: Der Stressreaktions-Zyklus
- Ganzheitliche Gesundheits-Fürsorge: Entspannungs-, Bewegungs-, Selbstmassage- und Wahrnehmungsübungen
 - a) aus dem QiGong
 - b) aus dem MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Hindernisse auf dem Weg zu Gelassenheit und guter Erholung
- Kommunikation und achtsamer Dialog
- Transfer in die Arbeits- und Lebenssituation
- Ausblick: Wie geht es weiter. Neues kultivieren.

Methoden

- Theoretischer Input (Powerpoint, Vortrag und Erläuterungen)
- Praktische Gruppen-Anleitung von Körper- und Mental-Übungen
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden (in Kleingruppen und im Plenum)
- Frage-Antwort-Runden
- Einzelarbeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Reflexion Tag 1, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 2, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 3, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 4, Teilnehmer-Fragen
	Überblick BU + Zielformulierung <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen (Stuhlkreis) - themenrelevante Erfahrungen und Einschätzungen • TN formulieren 3 Ziele für den Bildungsurlaub. • Qigong-Übungen kennenlernen (prak. Üben) • Reflexion und Teilnehmer-Fragen (gemeinsames Gespräch) 	Überlastung und Erholung: Prozesse in Körper und Gehirn <ul style="list-style-type: none"> • Qigong-Übungen (Praxis) • Wirkungsweise und • Prinzipien des Übens von Qigong • Qigong üben unter Einbeziehung des theoretischen Inputs • Kurzvortrag „Stress-Reaktions-Zyklus“ • Stress Signale im Alltag erarbeiten • Angeleitete Gehmeditation 	Achtsamkeit und Konzentration <ul style="list-style-type: none"> • Selbstmassage von Augen und Ohren • Qigong als mentales Training (Theoretischer Input) • Qigong üben unter Einbeziehung des theoretischen Inputs • Reflexion des Übens • Rosinen-Übung – Übung zu Wahrnehmungsgewohnheiten • Stress – Wahrnehmung und Bewertung (Diade, danach Großgruppe) • Meditation auf den Atem 	Ein eigenes Erholungs-Programm erstellen <ul style="list-style-type: none"> • Qigong – auch als Kraftübung • Qigong: Die eigene Mitte stärken (Theorie-Vermittlung) • Übungen selbstständig erinnern und aussuchen • persönliche schriftliche Notizen zum eigenen Übungs-Programm (Einzelarbeit) • Kurzvortrag „Salutogenese – was ist das?“ 	Mein persönliches Erholungs-Programm <ul style="list-style-type: none"> • Mit einer Ruheübung/Meditation in den Tag • Das eigene Erholungs-Programm vertiefen • Erfahrungen mit dem selbstständigen Übung (Austausch in Diade) • persönliche 3-Minuten-Übungen für zwischendurch im Arbeitsalltag
12:30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause

<p>13:30 Bis 15:45</p>	<p>Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstrukturen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzvortrag „Wie wir die Welt wahrnehmen – Achtsam bis Autopilot“ • Body-Scan (praktische Übung) <p>Erholungskompetenzen verstehen lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruheübungen und Meditation • kurzes eigenes schriftliches Resümee des Tages (Einzelarbeit) 	<p>Stress-Erfahrungen, Stressreaktion, Beruhigung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stressverschärfende Gedanken – Meditation • Qigong als Methode zur Erholung • Kurzvortrag „Ganzheitliche Gesundheits-Fürsorge – ein Überblick“ • kurzes eigenes schriftliches Resümee des Tages (Einzelarbeit) 	<p>Das Innere beruhigen und klären</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körpererfahrung: Klopf- und Selbstmassage (Theorie und Praxis) • Gefühle willkommen heißen - Umgang mit Ärger, Angst, Unruhe (Geführte Meditation) • anschließende Reflexion in der Großgruppe • Qigong – die innere Mitte stärken (Praxis) • Film (30 Minuten) – Schule der Achtsamkeit • kurzes eigenes schriftliches Resümee des Tages (Einzelarbeit) 	<p>Abgrenzen und Einlassen – achtsamer Dialog</p> <ul style="list-style-type: none"> • Austausch über schwierige Kommunikation am Arbeitsplatz • Schwierige Kommunikation (prakt. Übung) • Kommunikationsregeln • Meditation und Selbstmassage des Schulter-Nacken-Bereichs • kurzes eigenes schriftliches Resümee des Tages (Einzelarbeit) • Eigenes-Wetter-Übung 	<p>Abschluss und Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körpererfahrung: Abklopfen und Selbstmassage • Elemente des eigenen Übungs-Programms in Großgruppe einbringen • Persönlicher Ausblick - Ziele und Vorsätze • Ausblick: Wie geht es zuhause weiter? (Kleingruppenarbeit) • 3-Minuten-Atemraum-Übung – ein Tool für Zwischendurch • Seminar-Feedback im Stuhlkreis und Verabschiedung
<p>15:45 bis 16:00</p>	<p>Tages-Feedback Ausklang</p>	<p>Tages-Feedback Ausklang</p>	<p>Tages-Feedback Ausklang</p>	<p>Tages-Feedback Ausklang</p>	<p>Seminar-Feedback Verabschiedung</p>