Jugend- und Bildungsstätte Klingberg I Fahrenkampsweg 7 I 23684 Scharbeutz
Tel: 04524 -9388 I info@bildung-klingberg.de I www.bildung-klingberg.de

Mehr Zufriedenheit im Beruf

Mit Techniken aus Achtsamkeit, Meditation und Selbstcoaching zu einer entspannteren Gesellschaft

Teilnehmende lernen verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditationstechniken, um die Selbstwahrnehmung und das Wohlbefinden zu steigern. Körperliche Spannungen werden abgebaut, neue Kraft und innere Ruhe werden gewonnen. Der Zugang zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, sowie der Kontakt zu sich selbst wird wiederhergestellt. Ein bewussterer und freundlicherer Umgang mit sich selbst wird eingeübt, Stresssituationen werden gelassener wahrgenommen und ihnen wird kreativer begegnet.

Seminarinhalte

- Erlernen von Übungen zur bewussten Aufmerksamkeitslenkung
- Erarbeiten von Schwerpunktthemen zu Theorien des Gesundheitsverhaltens
- Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung
- Verhaltensstrategien zur Selbstbeobachtung im Beruf, Reflexion des Stressverhaltens im Berufsalltag, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen im beruflichen Kontext
- Selbstwirksamkeit/ Selbstregulation, Achtsame Kommunikation gegenüber Vorgesetzten, Mitarbeitenden und Kunden
- Verstehen der eigenen Persönlichkeit, um einen besseren Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen am Arbeitsplatz zu ermöglichen

Lernziele

- **Erkennen und Modifizieren von Stressquellen am Arbeitsplatz**
- **Verbesserung der Stressverarbeitung und Entwicklung neuer Strategien**
- **Aufbau von Stressbewältigungskompetenzen**
- **Senkung des Erregungsniveaus**
- **Stärkung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung**
- **Erlernen von Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken zur besseren Konzentration im Beruf**
- **Stressfaktoren besser bewältigen mit fundiertem Verständnis von gesellschaftlichen Zusammenhängen zur Einschätzung des eigenen Standorts in Betrieb und Gesellschaft**

Die Seminarinhalte und Methoden stehen alle im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 40 Unterrichtsstunden, die auf 5 Tage aufgeteilt sind und somit die gesetzlichen Vorgaben erfüllen. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung bei vollständiger Anwesenheit ausgestellt.

Ein inspirierender Lernort

Die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg in Scharbeutz bietet ideale Bedingungen für dieses Seminar. Sowohl die nahe gelegene Ostsee als auch der angrenzende Wald lädt zu erholsamen Spaziergängen und Naturerlebnissen ein. Ebenso ist der große Pönitzer See durch eine kurzweilige Wanderung erreichbar. Die naturnahe Umgebung fördert Entspannung und Reflexion – ein perfekter Ort, um den Kopf frei zu bekommen und Neues zu lernen.

Jugend- und Bildungsstätte Klingberg I Fahrenkampsweg 7 I 23684 Scharbeutz
Tel: 04524 -9388 I info@bildung-klingberg.de I www.bildung-klingberg.de

Seminarablauf

Montag	
10:00 – 12:30	Vorstellungsrunde, Erwartungsmanagement, Welche gesellschaftlichen Faktoren führen zu Stress?
13:30 – 18:00	Grundlagen der Achtsamkeit, Yoga im Büro, Einführung in unterschiedliche Atemtechniken zur Förderung der Konzentration im beruflichen Kontext
Dienstag	
9:00 – 12:30	Mobilisierungssequenz: gesunder Start in den Tag durch Bewegung, Atmung und Meditation, Persönlichkeitsanalyse- durch das Verstehen der eigenen Persönlichkeit einen besseren Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen erlernen, Stressprophylaxe mit bewegten Praktiken
15:00 – 18:00	Werden wir eine entspanntere Gesellschaft, wenn alle meditieren? Stretching zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, Warum tun Menschen was sie tun und wie hilft diese Kenntnis im Berufsalltag
Mittwoch	
9:00 – 12:30	Mobilisierungssequenz: Bewegung, Atmung und Meditation Persönlichkeit verändern - wie können neue Muster gebildet werden, um im Umgang mit Mitarbeitenden und Kunden gelassener zu sein Stressprophylaxe und Stressbeseitigung durch besseres Zeitmanagement
15:00 – 18:00	Wie wirkt sich eine bewegte Mittagspause wirtschaftlich auf den Krankenstand im Betrieb aus? Achtsamkeit auf der Arbeit integrieren- aber wie?! Konzentrationsübungen am Arbeitsplatz
Donnerstag	
9:00 – 12:30	Mobilisierungssequenz: Bewegung, Atmung und Meditation Stress durch Digitalisierung: Chancen und Risiken für die Gesellschaft Leichtigkeit im Berufsalltag empfinden- Techniken die helfen, zufriedener am Arbeitsplatz zu sein
15:00 – 18:00	Arbeitswelt im Wandel durch neue Arbeitsformen: Homeoffice, flexible Arbeitszeiten, digitale Zusammenarbeit- Chancen und Risiken für die Gesellschaft, Entspannungstechniken für den Feierabend, um gestärkt in den neuen Arbeitstag zu starten, Besserer Schlaf
Freitag	
9:00 – 12:30	Mobilisierungssequenz: Bewegung, Atmung und Meditation Individuelle Umsetzung der Seminarinhalte in Beruf und Alltag Rückblick auf die Übungssequenzen mit Transfer zur Etablierung am Arbeitsplatz und Raum für Fragestellungen, Vertiefung und Festigung bestimmter Übungssequenzen zum Transfer des Erfahrens
13:00 – 15:00	Austausch in der Gruppe über Gedanken und Erfahrungen der vergangenen Woche, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung, Feedback, Dankbarkeitsmeditation

zeitliche und inhaltliche Änderungen vorbehalten