

Förderung von Resilienz und Mentaler Gesundheit im Beruf durch Yoga und Achtsamkeit

Programm

Tag 1	
09:00–12:00 Uhr <i>2h Pol. Themen</i>	Begrüßung, Kennenlernen und Einführung in das Thema Stresserleben in der Arbeitswelt.
13:00–16:00 Uhr	Stressbewältigung durch Yoga- Einführung in Theorie und Praxis.
Tag 2	
09:00–12:00 Uhr <i>2h Pol. Themen</i>	Einführung in das Konzept der Resilienz und deren Bedeutung für Gesundheit und Berufsalltag.
13:00–16:00 Uhr	Praktische Stärkung der Resilienz durch Hatha Yoga sowie Auseinandersetzung mit dem Einfluss von Geschlechterrollen und Gleichberechtigung auf mentale Gesundheit und Arbeitswelt.
Tag 3	
09:00–12:00 Uhr	Burnout: Ursachen, Folgen und Präventionsmöglichkeiten im gesellschaftlichen und beruflichen Kontext.
13:00–16:00 Uhr	Vermittlung von Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit im Berufsalltag; PMR.
Tag 4	
09:00–12:00 Uhr <i>2h Pol. Themen</i>	Vertiefung der Yoga-Praxis sowie Einführung in die Grundlagen, Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit im Berufsleben.
13:00–16:00 Uhr	Achtsamkeit: Geführte Wanderung mit Yoga-, Natur- und Reflexionsübungen.
Tag 5	
09:00–12:00 Uhr	Vermittlung der Bedeutung von Bewegung, Entspannung und sozialen Gesundheitsfaktoren für die mentale Gesundheit; Autogenes Training.
13:00–16:00 Uhr	Hatha-Yoga-Praxis sowie Reflexion und Entwicklung persönlicher Strategien zur nachhaltigen Integration in den Berufsalltag. Gemeinsamer Rückblick auf die Inhalte der Woche sowie Abschluss und Verabschiedung.

Ziel des Bildungsurlaubes:

Die Maßnahme stärkt die körperliche und mentale Gesundheit der Teilnehmenden durch die Vermittlung fundierter Kenntnisse und praxisnaher Strategien zu Stressbewältigung, Resilienz, Achtsamkeit und Gesundheitsförderung. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden zu stärken und sie zu befähigen, gesundheitliche Belastungen im Berufsalltag frühzeitig zu erkennen, Stress wirksam zu bewältigen und die eigene Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit sowie psychische Widerstandskraft langfristig zu erhalten.

Dadurch werden krankheitsbedingten Belastungen vorgebeugt, die Arbeitszufriedenheit gefördert und die Fähigkeit gestärkt, den Anforderungen einer sich wandelnden Arbeitswelt gesund und nachhaltig zu begegnen. Gleichzeitig werden gesellschaftliche Zusammenhänge zwischen Arbeitswelt, Gesundheit und sozialer Teilhabe reflektiert, um ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheitsförderung zu entwickeln.

Die praktische Umsetzung erfolgt durch Yoga sowie anerkannte Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung (PMR) und das Autogene Training (AT), deren Anwendung die Stressregulation, Konzentration, Erholungsfähigkeit und Selbstfürsorge fördert und somit einen nachhaltigen Transfer in den Berufsalltag ermöglicht.

BILDUNGSURLAUB

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Rückenschule Frankfurt veranstaltet vom bis zum.....

..... einen Bildungsurlaub mit dem Titel:

„Förderung von Resilienz und Mentaler Gesundheit im Beruf durch Yoga und Achtsamkeit“.

Der Bildungsurlaub hat eine Dauer von 5 Tagen und findet an folgendem Ort statt:

.....

Hiermit beantrage Ich,.....

für die genannte Veranstaltung Bildungsurlaub.

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub zur beruflichen Weiterbildung in den unten gelisteten Bundesländern anerkannt.

Unterschrift Veranstalter

Unterschrift Antragstellender

Anerkennung der Veranstaltung als Bildungsurlaub zur beruflichen Weiterbildung:

- Hessen (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG)