Rückenschule
Frankfurt

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

(Onlineseminar)

Programm

Tag 1	
09:00–12:00 Uhr *2h Pol. Themen*	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 *2h Pol. Themen*	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 Arbeitsalltag; PMR.
Tag 4	
09:00–12:00 Uhr *2h Pol. Themen*	Vertiefung der Yoga-Praxis sowie Einführung in die Grundlagen, Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit im Berufsleben.
13:00–16:00 Uhr	Gesunder Schlaf als Grundlage für Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag
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.

© Rückenschule Frankfurt
info@rueckenschulefrankfurt.de
rueckenschulefrankfurt.de
0179/4419299

Rückenschule
Frankfurt

Rückenschule
Frankfurt

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.

Hinweis zum Bildungsurlaub (Onlineseminar)

Das Online-Seminar erfüllt die Voraussetzungen für den Bildungsurlaub. Die tägliche Seminarzeit umfasst 6 Stunden und gilt als anrechenbare Lern- und Arbeitszeit.

Mit der Beantragung des Bildungsurlaubs bestätigen die Teilnehmenden zudem, dass sie über die erforderliche technische Ausstattung verfügen, um uneingeschränkt am Online-Seminar teilnehmen zu können. Hierzu gehören insbesondere eine stabile Internetverbindung sowie die Möglichkeit zur audio- und videobasierten Teilnahme, damit eine aktive Mitwirkung während des gesamten Seminars gewährleistet ist.

© Rückenschule Frankfurt
info@rueckenschulefrankfurt.de
rueckenschulefrankfurt.de
0179/4419299

Rückenschule
Frankfurt

Rückenschule
Frankfurt

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 (Onlineseminar)***“.

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

Online via Zoom.

Hiermit beantrage Ich,……

für die genannte Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

S.Vicen Moreno Rückenschule Frankfurt Neuwiesenstraße 62 60528 Frankfurt am Main Tel. 0179 441 92 99

Unterschrift Veranstalter

_____

Unterschrift Antragstellender

Anerkennung der Veranstaltung als Bildungsurlaub zur beruflichen Weiterbildung:

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