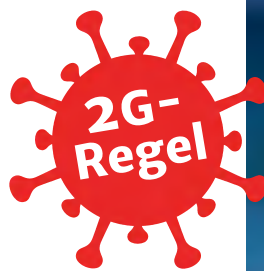


Bildungsurlaub Stressbewältigung mit Achtsamkeit

Beruflichem Stress gelassen begegnen

28. März bis 01. April 2022

Haus Am Weststrand, Norderney



Bildungsurlaub Stressbewältigung mit Achtsamkeit Beruflichem Stress gelassen begegnen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit beruflichem Stress, die einen nachhaltig gesunden Umgang damit erlernen wollen. Im Fokus steht die Auseinandersetzung mit Belastungsfaktoren im Beruf, aber auch persönliche/biografische Voraussetzungen für den Umgang mit Stress.

Täglich werden Techniken zur Steigerung von (Selbst-)Akzeptanz und Gelassenheit aus dem Repertoire der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) eingeübt, ergänzt um weitere Verfahren zur Stressbewältigung.

Axel Rolfmeier, Dr. Friederike Höher

PROGRAMM

Montag • 28.03.2022

- 14.00–14.45 Uhr Inhaltliche Einführung in das Programm, Kennenlernen, Abklären der Voraussetzungen zur Teilnahme und Erwartungsabfrage
Plenum • Referentin: Dr. Friederike Höher
- 14.45–15.30 Uhr „**Meine aktuelle berufliche Situation**“
Geleitete Partnerinterviews und Plenum • Referent: Axel Rolfmeier
- 15.30–17.00 Uhr **Einführung in das Konzept achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn und die Praxis der Achtsamkeit**
Präsentation im Plenum und Diskussion, kurze Übungen
Referentin: Dr. Friederike Höher
- 17.15–18.00 Uhr **Achtsamkeitstest und „Wie lebe ich Achtsamkeit in meinem Alltag?“**
Bestandsaufnahme • Referent: Axel Rolfmeier
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00–20.30 Uhr **Grundlegende Achtsamkeitsübung (Fokus Körper)**
Auswertung der Erfahrung in Kleingruppen und im Plenum; Einordnen in Coping-Strategien für den Umgang mit beruflichem Stress
Referentin: Dr. Friederike Höher

Dienstag • 29.03.2022

- 09.00–10.30 Uhr **Kurze Achtsamkeitsübung (Fokus Atem) und Reflexion des Nutzens für den beruflichen Alltag zur Regulierung von Gefühlen**
Was ist Stress und wie entsteht er? Was ist gesundheitsschädlich?
Input und Diskussion im Plenum • Referentin: Dr. Friederike Höher
- 10.45–12.15 Uhr **Identifizieren von Stressoren im Berufsalltag und Zuordnen passender Bewältigungsmethoden – von Entspannungstechnik bis Problem- und Konfliktlösung**
Vorstellen geeigneter Methoden, Kleingruppen und Plenum;
Ausprobieren verschiedener Techniken • Referent: Axel Rolfmeier
Mittagspause
- 16.30–18.00 Uhr **Unvoreingenommenes Beobachten lernen: Achtsamkeitsübung (Fokus Gefühle und Gedanken)**
Auswertung mit Bezug zum Achtsamkeitskonzept H. Lange
Einordnen in das Konzept Selbstakzeptanz
Input, Übung zur Selbstakzeptanz
Referentin: Dr. Friederike Höher

Mittwoch • 30.03.2022

- 09.00–10.30 Uhr **Achtsamkeit in Bewegung (Fokus Körper in Bewegung) und Nutzen zur Regulierung von Stressgefühlen**
Mini-Achtsamkeitsübungen für den beruflichen Alltag;
Achtsamkeit ohne Technik, Auswertung im Plenum, Brainstorming und Input, Übungen • Referent: Axel Rolfmeier
- 10.45–12.15 Uhr **Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) im Vergleich zu anderen Verfahren: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung; Phantasieren; persönliche Voraussetzungen und Nutzen für den Arbeitsalltag**
Alternativ: Anwendung problemlösender Coping-Verfahren zur Bewältigung konkreter beruflicher Belastungssituationen der Teilnehmenden, Übungen und Reflexion im Plenum;
Erfahrungsaustausch, Kleingruppen mit Übungsaufgaben
Referentin: Dr. Friederike Höher
Mittagspause
- 15.00–16.30 Uhr **Sinnesschulung: Übung für die Mittagspause**
Einzelarbeit • Referent: Axel Rolfmeier
- 16.30–18.00 Uhr **Auswertung der Übung, Fortsetzung der Übungen s.o.**
Raum für lösungsorientierte Gespräche über Belastungen und Stress
Plenum • Referent: Axel Rolfmeier

Donnerstag • 31.03.2022

- 09.00–10.30 Uhr Achtsames Hören
Achtsame Kommunikation im Beruf: Einführung in den Dialog und die dialogische Grundhaltung
Instruktion, Input im Plenum • Referent: Axel Rolfmeier
- 10.45–12.15 Uhr **Einüben von Präsenz im Gespräch**
Dyadenübung und Auswertung • Referentin: Dr. Friederike Höher
Mittagspause in Stille
- 16.30–18.00 Uhr **Dialog zum Thema des Seminars**
Dialogübung im Plenum, Auswertung
Referentin: Dr. Friederike Höher

Freitag • 01.04.2022

- 09.00–10.30 Uhr **Achtsamkeitsübung (offenes Gewahrsein)**
Transfer: Konkrete Schritte für die Integration von Achtsamkeit in den beruflichen Alltag
Instruktion, Einzelarbeit, Kleingruppe, Plenum
Referent: Axel Rolfmeier
- 10.45–12.15 Uhr **Achtsamkeitsübungen in Stille und Bewegung**
Instruktion • Referentin: Dr. Friederike Höher
Mittagspause
- 13.00–14.30 Uhr **Persönliches Fazit, Seminauswertung, Übung „Mein perfekter Tag“**
Plenum und Einzelarbeit • Referentin: Dr. Friederike Höher

KURSLEITUNG

Dr. Friederike Höher, Diplompädagogin, Coach (DBVC), Supervisorin (DGSV) und Dialogbegleiterin; unterrichtet in verschiedenen Coaching-Weiterbildungen MBSR und Achtsamkeitspraxis auf der Basis langjähriger eigener Meditationserfahrung.
Axel Rolfmeier, Diplom Sozialarbeiter



GESAMTVERANTWORTUNG

Axel Rolfmeier

REFERENT*IN

Dr. Friederike Höher

TAGUNGSSEKRETARIAT

Anmeldung und Information
Sabine Mathiak
Iserlohner Straße 25
58239 Schwerte
T. 02304.755-342
(Mo–Fr 9–16 Uhr)
sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de

TAGUNGSKOSTEN

Inklusive Verpflegung und
Übernachtung im Einzelzimmer 750,00 €

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als acht Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 50 %, vier Wochen vor Beginn von 75 % und bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100 % berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie unter:
<https://www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz/>

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW. Bei Fragen sprechen Sie uns an.

TAGUNGSORT

Haus Am Weststrand, Norderney

INTERNET

Das Programm und das Formular zur Online-Anmeldung finden Sie unter:
www.kircheundgesellschaft.de/veranstaltungen/