

## Verlaufsplan für den Bildungsurlaub "Stressbewältigung mit Yoga"

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW  
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: 5 Tage

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

### Zielgruppe:

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten.

### Lernziele:

Das Bildungsurlaubsseminar vermittelt neben Grundlagen aus den Bereichen Stressreduktion, Belastungsausgleich und Analyse des eigenen Stresslevels Themen aus dem regenerativen Stressmanagement zu Bewegung, Entspannung, Körperwahrnehmung, Ausdauer und aus dem kognitiven Stressmanagement zur Verhaltensänderung.

### Lerninhalte:

Für alle Themen gilt: Zwischendurch Kurzübungen zu den Möglichkeiten der Umsetzung am Arbeitsplatz. Stressarbeit angelehnt an das Buch „Stressbewältigung“ von G. Kaluza und dem Ordner des Landesinstituts für Arbeitsgestaltung des Landes NRW „Kein Stress mit dem Stress - Lösungen für Führungskräfte und Unternehmen“.

### Methoden:

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Medieneinsatz, Entspannungs-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen.

---

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Ablaufplan (exemplarisch):

### MO.

|               |   |
|---------------|---|
| 09.00 – 09.15 | Begrüßung und Organisation  |
| 09.15 – 09.45 | Vorstellungsrunde   |
| 09.45 – 10.30 | Erwartungen der Teilnehmer/-innen   |
| 10.30 – 10.45 | Kaffeepause   |
| 10.45 – 11.30 | Yoga-Einführung   |
| 11.30 – 12.20 | Standortanalyse des eigenen Stresslevels für Beruf, privaten Bereich (Freunde, Familie) und dem Ich, Gruppenarbeit zu zweit |
| 12.20 – 13.00 | Blitzlicht, Brainstorming   |
| 13.00 – 14.00 | Mittagspause  |
| 14.00 – 15.00 | Achtsamkeitsübung draußen   |
| 15.00 – 15.15 | Kaffeepause   |
| 15.15 – 16.00 | Was ist Stress? Bedeutung in der Menschheitsgeschichte und in jeweiligen konkreten Situationen                              |
| 16.00–16.30   | Einführung in die Meditation: Rückbesinnung des Tages   |

### DI.

|               |   |
|---------------|---|
| 09.00 – 09.15 | Ankommen  |
| 09.15 – 09.45 | Yoga-Asanas: Der Sonnengruß   |
| 09.45 – 10.00 | Wege aus dem Stress   |
| 10.00 – 11.00 | Zeitmanagement nach Eisenhower. Wie setze ich das konkret im Alltag um? |
| 11.00 – 11.15 | Kaffeepause   |
| 11.15 – 12.15 | Studien zu Yoga und Meditation und deren gesundheitlichen Wirkungen     |
| 12.15 – 13.00 | Einzelarbeit/Kleingruppen: „Meine Stressfaktoren am Arbeitsplatz“       |
| 13.00 – 14.00 | Mittagspause  |
| 14.00 – 15.00 | Gleichgewichtsübungen – Yoga aus der Mitte                              |
| 15.00 – 15.15 | Kaffeepause   |
| 15.15 – 16.00 | Ressourcenarbeit  |
| 16.00 – 16.30 | Meditation – Rückbesinnung des Tages                                    |

### MI.

|               |   |
|---------------|---|
| 09.00 – 10.00 | Ankommen und Beispiele für Yoga am Arbeitsplatz   |
| 10.00 – 11.00 | Das vierte Chakra: Das Herz und seine Bedeutung für die innere Ruhe und die Verbindung zwischen mir und meiner Umwelt |
| 11.00 – 11.15 | Kaffeepause   |
| 11.15 – 12.00 | Gleichgewichtsübungen aus dem vierten Zentrum   |
| 12.00 – 13.00 | Stress in Beziehungen entschärfen mit Gewaltfreier Kommunikation als Verbindung aus dem Herzen (Übungen)              |
| 13.00 – 14.00 | Mittagspause  |
| 14.00 – 15.00 | Achtsamkeit und Yoga  |
| 15.00 – 15.15 | Kaffeepause   |
| 15.15 – 16.00 | Yogaübungen zur objektiven Wahrnehmung  |

---

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

|               |  |
|---------------|--|
| 16.00 – 16.15 | Meditation   |
| 16.15 – 16.30 | Tagesfeedback  |
| DO.           |  |
| 09.00 – 09.15 | Ankommen und Aktivierungsübung   |
| 09.15 – 10.00 | Arbeitsblatt „Zeitrad“ nach Collatz erarbeiten, anschließend Erfahrungsaustausch in Kleingruppen |
| 10.00 – 11.00 | Yoga zur Stärkung des Rückens  |
| 11.00 – 11.15 | Kaffeepause  |
| 11.15 – 11.45 | Ressourcenarbeit   |
| 11.45 – 13.00 | Umgang mit Grenzen, Achtsamkeit mit sich selbst  |
| 13.00 – 14.00 | Mittagspause   |
| 14.00 – 15.00 | Praxis zur Wahrnehmung und Achtung von Grenzen im Yoga   |
| 15.00 – 15.15 | Kaffeepause  |
| 15.15 – 16.00 | Beginn des kognitiven Stressmanagements mit irrationalen Glaubenssätzen, Einführung              |
| 16.00 – 16.30 | Meditation „Rückverfolgung des Tages“  |
| FR.           |  |
| 09.00 – 09.15 | Ankommen und Aktivierungsübung   |
| 09.15 – 11.00 | Gruppenarbeit mit den am häufigsten auftretenden irrationalen Glaubenssätzen                     |
| 11.00 – 10.15 | Kaffeepause  |
| 10.30 – 11.00 | Yoga draußen   |
| 11.00 – 12.00 | Yoga und Ernährung – Ayurveda  |
| 12.00 – 13.00 | Erarbeitung des eigenen irrationalen Glaubenssatzes in Zweiergruppen                             |
| 13.00 – 14.00 | Mittagspause   |
| 14.00 – 15.00 | Yoga – meine Übungen   |
| 15.00 – 15.15 | Kaffeepause  |
| 15.15 – 16.00 | Wie wünsche ich mir meine Zukunft, was genau ändere ich (48-Std-Regel, 4 Wochen, 1 Jahr)         |
| 16.00 – 16.30 | Feedback, Verabschiedung   |

Hinweis: Die Themen werden nicht immer in der chronologischen Reihenfolge bearbeitet, sondern situationsgerecht eingebracht. Die 40 Unterrichtsstunden werden gewährleistet.

Bitte bringen Sie zu den Bewegungs- u. Entspannungsübungen leichte Bekleidung (Sportbekleidung) und Turnschuhe oder rutschfeste Socken und wetterfeste Kleidung mit.

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist (Einrichtungen nach AWbG):

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 04/2024

