

## 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

