

Gesundes Gehirn, entspannte Seele – Der Schlüssel zu Konzentration, Wohlbefinden und Stress-Resistenz in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub

Montag –Erstaunliches Gehirn: Zusammenspiel von Körper, Nervensystem und Gehirn

- 10:00 – 11:00** Begrüßung, Seminarüberblick und Einführung i
- 11:30 – 12:30** Wie das Gehirn funktioniert: Grundlagenwissen, körperliche Stress- und Entspannungsreaktion, Bedeutung für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit und Stressregulation
- 14:00 – 15:00** Regulierung des Nervensystems, Förderung von Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung
- 15:00 – 16:00** Einfluss von Bewegung auf Gehirn und Nervensystem
- 16:30 – 17:30** Neurozentriertes Bewegungstraining für den Arbeitsalltag
- 17:30 – 18:30** Entspannung, Selbstwahrnehmung, Regulation mentaler Spannungszustände

Dienstag – Resilientes Gehirn: Stress, Konzentration und Gelassenheit

- 09:00 – 10:30** Stressgeplagte Gesellschaft: Begriffserklärung und Wissenswertes, stressbedingte Gesundheitsgefahren, Umgang mit Stressbelastung am Arbeitsplatz
- 11:00 – 12:30** Auswirkung von chronischem Stress, Entstehung von Stress, stressverstärkende Denkmuster und Glaubenssätze, Schulung von Wahrnehmung und Konzentration
- 14:00 – 16:00** Neuropsychologische Steuerung, Stressgedanken erkennen, Konzentrationstraining
- 16:30 – 18:00** Konzentration und Gedächtnis gezielt stärken

Mittwoch – Gesundes Gehirn: Kognitive Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit fördern

- 09:00 – 10:30** Körper und Geist verbinden, Vertiefung des Konzentrations- und Achtsamkeitstrainings
- 11:00 – 12:30** Erkennen von Stressoren im Alltag, Entwicklung von Veränderungsmöglichkeiten
- 14:00 – 16:00** Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit
- 16:30 – 18:00** Entspannung vertiefen sowie Körper und Geist bewusst regulieren

Donnerstag – Ernährung und Gehirn: Gehirnleistung und Gesundheit stärken

- 09:00 – 10:30** Neurozentriertes Training zur Förderung von Balance und Leistungsfähigkeit
- 11:00 – 12:30** Ernährung, Mikrobiom und Vitalstoffe für das Gehirn, Rezepte und Tipps für den Alltag
- 14:00 – 15:00** Bewegungsübungen zur Förderung eines gesunden Gehirns
- 15:00 – 16:30** Leistung und Regeneration: Einführung in das Modell der Salutogenese, Pausengestaltung am Arbeitsplatz, Gestaltung gesunder Arbeitsrhythmen, prosoziale Emotionen und soziale Kontakte
- 17:00 – 18:00** Konzentration und Aufmerksamkeit durch Achtsamkeit

Freitag – Lebensweise und Gehirn: Transfer in den beruflichen Alltag

- 09:00 – 10:30** Strategien zur Stressbewältigung und Problemlösung im Berufsalltag
- 11:00 – 12:30** Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung im Unternehmen
- 13:30 – 14:15** Neurozentriertes Training für Körper und Geist
- 14:15 – 15:00** Festlegung individueller Ziele, Erstellung eines persönlichen Übungs- und Ernährungsplans
- 15:30 – 16:00** Feedback, Auswertung und Abschluss