

Berufliche Stabilität durch Körperbewusstsein – Resilienz stärken mit Yoga und Reflexion

Bildungsurlaub

Montag – Resilienz im gesellschaftlichen Kontext

10:00 – 11:30 Organisatorisches und Einführung in den Bildungsurlaub. Resilienz verstehen und Bedeutung in Zeiten gesellschaftlicher Veränderungen und Herausforderungen

11:45 – 13:15 Umgang mit Wandel und Unsicherheit, Auswirkungen auf den persönlichen und beruflichen Alltag, **Kurzmeditation**

14:45 – 16:15 Die sieben Säulen der Resilienz mit Fokus auf Optimismus, Selbstverantwortung. **Yoga-Einheit:** Körperwahrnehmung und Atmung

16:30 – 18:00 Resilienzstrategien für einen konstruktiven Umgang mit Veränderungen und Herausforderungen

Dienstag – Resilienz im Berufsalltag

09:00 – 10:30 Stress als gesellschaftliches Phänomen, Auswirkungen auf Alltag und Arbeitsleben

10:45 – 12:15 Rollenverständnis, individuelle und gemeinsame Verantwortung im Arbeitskontext

13:45 – 15:15 Body2Brain-Strategien, **Yoga-Einheit:** Stressabbau und Stressregulation

15:30 – 18:00 Eigene Rollen analysieren und Resilienzkonzepte auf den Berufsalltag übertragen

Mittwoch – Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit

09:00 – 10:30 Akzeptanz als Grundlage für einen respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen

10:45 – 12:15 Achtsamkeit als Ressource für Wahrnehmung, Konzentration und bewusste Entscheidungen. **Yoga-Einheit:** Präsenz und Wahrnehmung

13:45 – 15:15 Verantwortung übernehmen und selbstwirksame Handlungsstrategien entwickeln

15:30 – 18:00 Lösungsorientierung und Stärkung persönlicher Ressourcen im Umgang mit Veränderungen und Krisen. Die **Mudra-Techniken**

Donnerstag – Netzwerk und Identität

09:00 – 10:30 Netzwerke in Veränderungsprozessen analysieren und als persönliche Ressource nutzen

10:45 – 12:15 Netzwerkpfege und unterstützende Strukturen im Berufsalltag

13:45 – 15:15 Identität und Selbstbild im Wandel, **Yoga-Einheit:** Zentrierung und Selbstbild

15:30 – 18:00 Empathie, Abgrenzung und Handlungskompetenz in beruflichen Beziehungen

Freitag – Zukunft und Transfer

09:00 – 10:30 Persönliche Ziele und Perspektiven für zukünftige Veränderungen entwickeln

10:45 – 12:15 Resilienz in Organisationen, konkrete Umsetzungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld

13:45 – 15:15 Präsentation individueller Resilienzstrategien und Weiterentwicklung durch kollegiales Feedback

15:30 – 16:00 Abschluss, Evaluation und Verabschiedung

Allenicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten/ freie Zeiten