Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar.
Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert.

Bildungsurlaub VHS Köln

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum: Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken

Zielgruppe
Alle Interessierten; insbesondere Erwerbstätige, die Wege der Stressreduzierung im (Arbeits-)Alltag kennenlernen und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Hauptlernziele
- Individuelles Konzept der aktiven Selbstfürsorge erarbeiten
- Stressoren wahrnehmen und Strategien für einen konstruktiven Umgang erarbeiten
- Entspannungsverfahren kennen und anwenden lernen
- Anspannung, Schmerz, Schlafprobleme und Erschöpfung positiv beeinflussen

Inhalte
- Aktivierung von Ressourcen und Entspannung im (Berufs-)Alltag
- Persönliche Energieräuber (Stressoren) wahrnehmen, annehmen und verändern
- Energietankstellen (kraftspendende Rituale) etablieren und ins (Berufs-)Leben integrieren
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden
- Transfer in die Arbeits-und Lebenssituation

Methoden
- Theorie-Input zum Thema „Wann bin ich (nicht) im Gleichgewicht?“
- Austausch der Teilnehmer*innen
- Schreibübungen und Visualisierungsübungen in Einzelarbeit
- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen aus der Atementspannung, der Achtsamkeitspraxis, dem Visualisierungstraining, dem Yoga und der Meditation

	Montag*[1]	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Reflexion Tag 1, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 2, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 3, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 4, Teilnehmer-Fragen
	Ayurvedisches Morgenritual • Positive Psychologie, Entspannungsmethoden • Entschleunigung der Atmung und achtsam ausgeführtes Yoga • Energiespendende Visualisierungsübung „Dem Körper liebevoll begegnen“	**Energie folgt der Aufmerksamkeit** • Positive Psychologie: Was ist das Beste, das ich erlebt habe …? • Positive Psychologie, Entspannungsmethoden • Entschleunigung der Atmung und achtsam ausgeführtes Yoga • Energiespendende Visualisierungsübung „Der Baum in deinem inneren • Garten“	**Innere und äußere Kraftplätze** • Positive Psychologie, Entspannungsmethoden • Entschleunigung der Atmung und achtsam ausgeführtes Yoga • Energiespendende Visualisierungsübung „Die Archetypen“	**Das Drehbuch meines Lebens** • Positive Psychologie, Entspannungsmethoden • Entschleunigung der Atmung und achtsam ausgeführtes Yoga • Energiespendende Visualisierungsübung „Die Inneren Helfer“	**Vom Klang zur Musik** • Positive Psychologie, Entspannungsmethoden • Entschleunigung der Atmung und achtsam ausgeführtes Yoga • Energiespendende Visualisierungsübung „Klangreise – vom Hören der Welt
10:45	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***
11:00	• Stresswahrnehmung: Individuelle Stressoren wahrnehmen	• Ressourcenmanagement: Energietankstellen entdecken	• Individuelle Stressoren wahrnehmen, Dauerstress identifizieren	• Gruppenarbeit und Austausch in Kleingruppe	• Individuelle akustische Stressoren wahrnehmen Vermittlung von

	• Vermittlung von theoretischen Inhalten zum Thema „Stress“ - Wann bin ich (nicht) im Gleichgewicht? • Körperliche Signale verstehen • Austausch in der Gruppe	• In welchen Situationen fühle ich mich voller Energie? • Ausarbeitung von eigenen Ressourcen in der Theorie • Wie kann ich diese Ressourcen in meinen Berufsalltag integrieren? • Austausch in der Gruppe	• Vermittlung von theoretischen Inhalten zum Thema „Dauerstress“ • Auswirkung von Dauerstress auf Körper und Seele • Austausch in der Gruppe	• Wenn ich wollte, wie ich könnte … Kann ich? • Erarbeitung pers. Ressourcen: Wenn ich alle Ressourcen zur Verfügung hätte, wie würde ich leben?	theoretischen Inhalten zum Thema „Wie wirkt Klang“ Wie reagiere ich auf akustische Reize? Wie auf Lärm? Wie auf Musik? • Austausch in der Gruppe
12:30	***Mittagspause „Achtsames Essen“***	***Mittagspause „Achtsames Essen“***	***Mittagspause „Achtsames Essen“***	***Mittagspause „Achtsames Essen“***	***Mittagspause „Achtsames Essen“***
13:30	• Workshop – Tagesthema: *Das ayurvedische Morgenritual* • Vermittlung von theoretischen Inhalten aus dem Ayurveda • Übungen der Energiegewinnung in Theorie und Praxis	• Workshop – Tagesthema: Energie folgt der Aufmerksamkeit • Vermittlung von theoretischen Inhalten aus der Quantenphysik und dem Huna	• Workshop – Tagesthema: Innere und äußere Kraftplätze schaffen • Vermittlung von theoretischen Inhalten aus der Huna-Philosophie	• Workshop – Tagesthema: Das Drehbuch meines Lebens schreiben • Theoretische Vorstellung von verschiedenen Schreibübungen	• Workshop – Tagesthema: Singen ist Ausatmen mit Klangerzeugung • Vermittlung von theoretischen Inhalten aus Musiktherapie
15:00	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***

15:10 bis 16:30	• Handlungsalternativen erarbeiten • Kontemplative Psychologie: Meditation als tägliches Ritual der Stille etablieren	• Übungen der Energiegewinnung in Theorie und Praxis • Handlungsalternativen erarbeiten • Kontemplative Psychologie: Meditation als tägliches Ritual der Stille etablieren	• Übungen der Energiegewinnung in Theorie und Praxis • Handlungsalternativen erarbeiten • Kontemplative Psychologie: Meditation als tägliches Ritual der Stille etablieren	Übung zur Auswahl: „5 Leben“, „5 Fragen“, „Short Shortstory“, „Mind Map“ • Austausch in der Gruppe zum Thema „Alternative Lebenskonzepte • Kontemplative Psychologie: Meditation als tägliches Ritual der Stille etablieren	• Übungen der Energiegewinnung durch Musik in Theorie und Praxis • Handlungsalternativen erarbeiten • Kontemplative Psychologie: Meditation als tägliches Ritual der Stille etablieren
16:45 bis 17:00	Il dolce far niente – Das süße Nichtstun*[2]	Il dolce far niente – Das süße Nichtstun	Il dolce far niente – Das süße Nichtstun	Il dolce far niente – Das süße Nichtstun	Il dolce far niente – Das süße Nichtstun
	Ausklang und Verabschiedung				

*[1]Montag von 9:00 bis 16:30 Uhr. Dienstag bsis Freitag von 9:00 bis 17:00 Uhr.

*[2]Freiräume nicht mit Erledigungen anfüllen, sondern spontanen Impulsen als Momente der aktiven Selbstfürsorge nachgeben.