

Stoffplan

Titel: Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge- Bildungsurlaub

Ort: Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Ausrichter: Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Inhalte

Montag

- Vorstellungsrunde
- Achtsamkeit im Alltag: Theoretische Grundlagen
- Praktische Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (Gruppenarbeit)
- Achtsamkeitsmeditationen (z.B. Atemmeditation, Herzmeditation, etc.)
- Achtsames Yoga

Dienstag

- Achtsame Kommunikation: Wie kommuniziere ich achtsam? - Theoretische Grundlagen
- Kommunikationstechniken: Personenzentrierte Gesprächsführung
- Praktische Übungen: Gruppenarbeit, Rollenspiele

Mittwoch

- Focusing: Dem Körper spürend zuhören lernen
- Theoretische Grundlagen Focusing
- Praktische Übungen – 6-Schritte-Programm

Donnerstag

- Resilienz theoretische Grundlagen
- Die 7 Säulen der Resilienzfaktoren
- Praktische Übungen Resilienzfaktoren (z.B. Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zielorientierung), (Zweier- und Gruppenarbeit)
- Abschluss - Feedbackrunde

Zielgruppe: Teilnehmende, die Unterstützung beim Umgang mit Stress oder mentaler Erschöpfung suchen bzw. die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihre innere Balance tun möchten.

Voraussetzung: Alle Teilnehmende können den Bildungsurlaub ohne spezielle Vorkenntnisse besuchen (sowohl für Anfangende sowie Fortgeschrittene geeignet).

Lernziele: Die Teilnehmenden lernen bewusst auf Körper, Geist und Seele zu achten, um ein gesundes Gesundheitsverhalten zu etablieren. Dies trägt maßgeblich zur langfristigen, beruflichen Erfolgssicherung und Verbesserung bei.

Je nach Kursverlauf werden Schwerpunkte anders gesetzt.