

Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail info@sobi-muenster.de
www.sobi-muenster.de

Bildungsurlaub:

Gesund, gelassen und selbstfürsorglich im (Berufs-)Alltag

Zielgruppe:

Der Bildungsurlaub richtet sich an Erwachsene aller Berufsgruppen, insbesondere an Beschäftigte im sozialen, pädagogischen, pflegerischen und beratenden Bereich sowie an alle, die ihre Gesundheit aktiv stärken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lerninhalte und Lernziele:

In einer zunehmend beschleunigten und leistungsorientierten Arbeitswelt stehen viele Menschen unter dauerhaftem körperlichem und psychischem Druck. Stress, Erschöpfung, Schlafprobleme, emotionale Belastungen und gesundheitliche Beschwerden gehören für viele inzwischen zum Alltag.

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie fundiertes Wissen und praxisnahe Methoden aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Stressmanagement und Psychologie. Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre persönliche Lebensqualität nachhaltig zu verbessern und Ihre eigenen Ressourcen bewusster zu nutzen. Ich möchte Sie anregen, Ihre aktuelle Lebenssituation zu reflektieren und individuelle Strategien für einen gesünderen Alltag zu entwickeln.

Inhalte und Schwerpunkte:

Im Verlauf der Woche beschäftigen Sie sich praxisnah mit folgenden Themen:

Bewegung und Körperwahrnehmung

- Aktivierungsübungen und Pausenimpulse
- Motivation und realistische Zielsetzung

Ernährung und Essverhalten

- Grundlagen gesunder Ernährung
- Emotionales Essen

Umgang mit Emotionen

- Wahrnehmung und Regulation von Gefühlen
- Emotionale Selbstfürsorge

Stressbewältigung und Resilienz

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Meditation und Entspannung

Ruhe, Erholung und Schlaf

- Bedeutung von Regeneration
- Grundlagen der Schlafhygiene

Grübeln und mentale Überlastung

- Strategien zur Gedankenunterbrechung
- Umgang mit Sorgen und innerer Unruhe

Soziale Beziehungen und Unterstützung

- Bedeutung sozialer Netzwerke
- Überblick über Unterstützungsangebote

Methodik

Der Bildungsurlaub ist abwechslungsreich und teilnehmendenorientiert gestaltet. Sie arbeiten mit:

- Kurzvorträgen und fachlichem Input
- Selbstreflexionsübungen
- Gruppen- und Partnerarbeit
- Körper- und Atemübungen
- Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren
- Kreativen und erlebnisorientierten Methoden

Kursleitung:

Sarah Thissen, Psychologin M. Sc., Psychologische Psychotherapeutin (i.A.), Übungsleiterin (Gesellschaftstanz), Yogalehrerin (i.A.). Als Jugendliche leitete Sarah Thissen Kinder- und Jugendgruppen, im Studium betreute sie Schüler:innen und Studierende, heute ist sie im Bereich der Erwachsenenbildung tätig. Neben der Vermittlung von Wissen sind ihr vor allem das eigene Erleben, die Aktivierung persönlicher Ressourcen und der fürsorgliche Umgang mit sich selbst und der Umwelt zentrale Anliegen. In ihre Arbeit integriert sie kreativ- und körpertherapeutische Ansätze.

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmer:innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Gesund, gelassen und selbstfürsorglich im (Berufs-)Alltag

Termin + Unterrichtsstunden: _____ - 30 Ustd

Montag (6 UE)

9:30-10:00 Uhr	Ankommen, Kennenlernen, Ablauf, Wünsche und Erwartungen
10:00-11:00 Uhr	Einführung in das Thema: Mein Haus der Gesundheit und seine Säulen
11:00-12:00 Uhr	Praktische Übung zum Thema und Reflexion: Wo, wie und mit wem stehe ich im Leben?
12:00-13:00 Uhr	Mittagspause
13:00-15:00 Uhr	Theoretischer Input und praktische Übung: Bewegung <ul style="list-style-type: none">- Wo stehe ich, wie gehe ich und was kann ich tun?- Pausen-Breaks und die Bedeutung von Spaß & Freude- Motivation aufrechterhalten und das richtige Maß finden

Dienstag (6UE)

9:00-9:30 Uhr	Check-In, kleines Yoga-Angebot, Hinführung zum Thema
---------------	--

9:30-11:00 Uhr	Theoretischer Input: Ernährung <ul style="list-style-type: none"> - Was ist eigentlich dieses „gesund“? - ...wenn theoretisches Wissen und (Berufs-)Alltag auseinanderklaffen: Biorhythmus, Pausen, Schichtarbeit & Co.
11:00-11:15 Uhr	Kaffeepause
11:15-12:15 Uhr	Erweiterung des Inputs: Emotionales Essen <ul style="list-style-type: none"> - Nachhaltige Änderung von (Ess-)Gewohnheiten - Bewusstsein und Achtsamkeit
12:15-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-15:00 Uhr	Theoretischer Input und praktische Übung: Emotionen <ul style="list-style-type: none"> - „Wie geht es Dir?“ – „Danke, gut!“ – „...und sonst...?“ - Körper & Gefühl: Wenn die Gedanken auf der Strecke bleiben - Warum Unterdrückung krank macht - Ein Sonderfall: Langeweile

Mittwoch (6UE)

9:00-9:30 Uhr	Check-In, Aktivierung durch Atemübungen, Hinführung zum Thema
9:30-12:00 Uhr	Theoretischer Input und praktische Übung: Stress <ul style="list-style-type: none"> - Auswirkungen auf den Körper und sonstige Folgeerscheinungen - Mein persönliches Stressmodell - Akutes Aussteigen durch Mini-Interventionen - Mein Notfallkoffer
12:15-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-15:00 Uhr	Theoretischer Input und praktische Übung: Achtsamkeit <ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeit meets Entspannung - Lenkung der Aufmerksamkeit - Meditation

Donnerstag (6UE)

9:00-9:30 Uhr	Check-In, in Stille sein, Hinführung zum Thema
9:30-12:00 Uhr	Theoretischer Input und praktische Übung: Ruhe, Erholung und Schlaf <ul style="list-style-type: none"> - Das Leben verschlafen?! – wozu eigentlich? - Tipps und Tricks zur Schlafhygiene
12:15-13:30 Uhr	Mittagspause

- 13:30-15:00 Uhr Theoretischer Input und praktische Übung: Wenn der Kopf nicht stillsteht –
Nachdenken, Grübeln und andere Hirngespinnste
- Für Vieldenker:innen: Anti-Grübel-Strategien, die 7 A's
 - Praktische Übungen aus dem Improvisationstheater
-

Freitag (6UE)

- 9:00-9:30 Uhr Check-In, Einladung zum Perspektivwechsel, Hinführung zum Thema
- 9:30-11:00 Uhr Theoretischer Input und praktische Übung: Beziehungen
- Der Mensch ist ein Rudeltier
- 11:00-11:15 Uhr Kaffeepause
- 11:15-12:15 Uhr Resümee: Meine Ressourcen – ABC gesund
- Die Früchte meiner ~~Arbeit~~ Selbstfürsorge
 - Was habe ich für mich in meinem Rucksack und was gebe ich ab?
 - Soziale Ressourcen: Mein soziales Netz
 - Unterstützungsmöglichkeiten: Überblick über weiterführende Hilfsangebote
- 12:15-13:30 Uhr Mittagspause
- 13:30-15:00 Uhr Ausklang
- Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt: Aller Anfang ist schwer...
 - Aber: Wo ein Wille, da ein Weg!