

ABLAUFPLAN

Bildungsurlaub für Frauen: „Stärke deine Weiblichkeit“ – Stärkung von Stresskompetenz, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit in Beruf und Privatleben mit Yoga und Meditation

Das Seminar dient der beruflichen und gesellschaftspolitischen Weiterbildung von Arbeitnehmerinnen. Es vermittelt zentrale Kompetenzen, die angesichts steigender Arbeitsverdichtung, wachsender psychischer Belastungen und fortbestehender struktureller Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern von hoher Relevanz für die moderne Arbeitswelt sind.

Frauen sind im Berufsleben nachweislich häufiger von Mehrfachbelastungen, Stress, emotionaler Arbeit sowie geschlechtsspezifischen Rollenerwartungen betroffen. Das Seminar greift diese gesellschaftlichen Rahmenbedingungen auf und stärkt gezielt die Handlungs-, Selbststeuerungs- und Gesundheitskompetenzen von Arbeitnehmerinnen. Damit leistet es einen Beitrag zur Chancengleichheit, zur Prävention arbeitsbedingter Erkrankungen sowie zur nachhaltigen Sicherung von Beschäftigungsfähigkeit.

Im Mittelpunkt stehen Methoden zur Stressreduktion, Achtsamkeit, Selbstreflexion und zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit. Durch die Praxis von Kundalini Yoga, Yin Yoga, Meditation sowie angeleiteten Reflexions- und Transferübungen erwerben die Teilnehmerinnen Fähigkeiten, die unmittelbar im Berufsalltag anwendbar sind. Dazu zählen insbesondere der bewusste Umgang mit eigenen Ressourcen, die Verbesserung der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie die Fähigkeit, auch unter hoher Belastung handlungsfähig und klar zu bleiben.

Darüber hinaus fördert das Seminar die emotionale Intelligenz, Selbstwahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit der Teilnehmerinnen. Diese Kompetenzen sind zentrale Voraussetzungen für konstruktive Zusammenarbeit, Konfliktfähigkeit, Teamarbeit und verantwortungsbewusstes Handeln in Organisationen. Die bewusste Auseinandersetzung mit Grenzen, Rollenbildern und individuellen Stärken unterstützt Frauen darin, ihre Position im beruflichen Kontext reflektiert und selbstbestimmt zu gestalten.

Aus gesellschaftspolitischer Perspektive trägt das Seminar zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Arbeitnehmerinnen bei und wirkt präventiv gegen Stressfolgeerkrankungen und Burnout. Damit unterstützt es die Ziele des Arbeits- und Gesundheitsschutzes sowie einer gesundheitsfördernden Arbeitsgestaltung.

Tag 1			
09.00 – 09.45	Ankommen: Pranayama (Atemtechniken), Vorstellungsrunde	Praktisches Üben Gespräch in der	1 UE

		Gruppe	
09.45 – 11:15	Einführung in das Thema: Was bedeutet Frau-Sein im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext? Reflexion von Rollenbildern, Erwartungen und strukturellen Herausforderungen von Frauen in Erwerbsarbeit. Weiblichkeit im modernen Alltag, Mehrfachrollen.	Gruppenarbeit, Diskussion	2 UE Gesellschaftspolitischer
11:15 – 11:30	Pause		
11:30 - 12:45	Yoga-Praxis: Kundalini Yoga zur Stärkung des Nervensystems, Förderung der Konzentrationsfähigkeit	Unterricht in der Gruppe	1,66 UE
12:45 – 13:15	Mittagspause		
13:15 – 14:00	Stärken und Schwächen des Frau-Seins (an)erkennen. Wie können diese in der heutigen Gesellschaft und im Berufsalltag genutzt bzw. respektiert werden?	Vortrag, angeleitete Selbstreflexion	1 UE Gesellschaftspolitischer Anteil
14:00 – 15:15	Yoga-Praxis: Yin Yoga zur Entspannung des Nervensystems und Lösen von körperlichen Verspannungen und Schmerzen	Unterricht in der Gruppe	1,66 UE
15:15 - 15:30	Pause		
15:30 – 16:00	Abschluss , Reflexion und Hausaufgabe	Gespräch in der Gruppe	0,66 UE
Tag 2			
09.00 – 09.45	Pranayama, Ausrichtung auf den Tag , Reflexion über gestern und die Hausaufgabe	Praktisches Üben, Gespräch in der Gruppe	1 UE
09.45 – 11:15	Zykluswissen und Arbeitswelt: Biologische Rhythmen, Leistungsfähigkeit, Selbstfürsorge und gesundheitsbewusstes Arbeiten. Wie kann ich meinen weiblichen Zyklus in einer männlichen, nicht-zyklischen Arbeitswelt respektieren und nutzen?	Gemeinsames Erarbeiten in der Gruppe mit Input	2 UE Gesellschaftspolitischer Anteil
11:15- 11:30	Pause		
11:30 – 13:00	Yoga-Praxis: Kundalini Yoga zur Stärkung des Nervensystems, Förderung der Konzentrationsfähigkeit	Unterricht in der Gruppe	2 UE
13:00 – 13:30	Mittagspause		

13:30 – 14:15	Prävention von Zyklusbeschwerden	Vortrag	1 UE
14:15 – 15:15	Yoga-Praxis: Yin Yoga zur Entspannung des Nervensystems und Lösen von körperlichen Verspannungen und Schmerzen	Unterricht in der Gruppe	1,33 UE
15:15 – 15:30	Pause		
15:30 – 16:00	Abschluss , Reflexion und Hausaufgabe	Gespräch in der Gruppe	0,66 UE
Tag 3			
09.00 – 09.45	Pranayama, Ausrichtung auf den Tag , Reflexion über gestern und die Hausaufgabe	Praktisches Üben, Gespräch in der Gruppe	1 UE
09.45 – 11:15	Die Bedeutung eines regulierten und belastbaren Nervensystems , Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Symptome eines überforderten oder erschöpften Nervensystems. Eigene Grenzen frühzeitig erkennen und respektieren, Grenzen setzen im (Berufs)alltag.	Vortrag, Gruppenarbeit, Übung	2 UE Gesellschafts- politischer Anteil
11:15 – 11:30	Pause		
11:30 – 13:00	Yoga-Praxis: Kundalini Yoga zur Stärkung des Nervensystems, Förderung der Konzentrationsfähigkeit	Unterricht in der Gruppe	2 UE
13:00 – 13:30	Mittagspause		
13.30 – 14.15	Das Nervensystem langfristig stärken als Prävention beruflicher Überlastung. Eigene Tools sammeln/entwickeln und „Werkzeugkoffer“ erstellen, eigenes „Frühwarnsystem“ erkennen.	Selbstreflexion, Austausch, Input	1 UE Gesellschafts- politischer Anteil
14:15 – 14:30	Pause		
14:30 – 15:45	Yoga-Praxis: Yin Yoga zur Entspannung des Nervensystems und Lösen von körperlichen Verspannungen und Schmerzen		1,66 UE
15:45 – 16:00	Abschluss , Reflexion und Hausaufgabe	Gespräch in der Gruppe	0,33 UE
Tag 4			
09.00 – 09.45	Pranayama, Ausrichtung auf den Tag , Reflexion über gestern und die Hausaufgabe	Praktisches Üben, Gespräch in der Gruppe	1 UE

09:45 – 11:15	Bewusste Kommunikation: die Bedeutung von Worten. Kommunikation im Innen: Selbstbild und innerer Dialog, Umgang mit dem inneren Kritiker, positive Affirmationen, Kommunikation mit dem eigenen Körper als Krankheitsprävention	Vortrag, Diskussion, kreatives Erarbeiten	2 UE
11:15 – 11:30	Pause		
11:30 – 13:00	Yoga-Praxis: Kundalini Yoga zur Stärkung des Nervensystems, Förderung der Konzentrationsfähigkeit	Unterricht in der Gruppe	2 UE
13:00 – 13:30	Mittagspause		
13:30 – 14:15	Kommunikation in Arbeitsbeziehungen: Auftreten, Stimme und Selbstwirksamkeit, wertschätzende Kommunikation	Vortrag, Übung	1 UE Gesellschafts- politischer Anteil
14:15 – 15:15	Yoga-Praxis: Yin Yoga zur Entspannung des Nervensystems und Lösen von körperlichen Verspannungen und Schmerzen	Unterricht in der Gruppe	1,33 UE
15:15 – 15:30	Pause		
15:30 – 16:00	Abschluss, Reflexion und Feedback		0,66 UE

Gesamtunterrichtseinheiten: 32 UE

Gesellschaftspolitischer Anteil	9 UE
Yoga-Praxis und Reflexion	23 UE