

Mitteilung für den Arbeitgeber

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Sozialpädagogische Praxis Wandlitz führt vom 14. - 18.12.2026 unter der Seminarnummer 202602 das Seminar „Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation“ durch.

Ich,

wohnhaft in....., beanspruche
Bildungsurlaub für diese Bildungsveranstaltung.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

Berlin (mit Bescheid vom 17.9.2025 Geschäftszeichen **II A 75 – 131934**) gemäß § 10 Abs. 1 Satz 3 des Berliner Bildungszeitgesetzes als Bildungsveranstaltung anerkannt für Berliner Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufsfeldern, die o.g. genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen; die Anerkennung ist gültig bis 15.12.2027.

Niedersachsen (mit Bescheid vom 16.9.24 VA-Nummer **B24-129162-33**) gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG anerkannt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen; Anerkennung gültig bis 31.12.2027.



(Unterschrift des Veranstalters)

.....
(Datum, Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation
Termin: 14.12. – 18.12.2026
Ort: Sozialpädagogische Praxis Wandlitz
Leitung: Gabriele Pohly

Montag

12:30 – 13:30 Uhr Standortbestimmung, Intention und Zielformulierung für das Seminar
13:30 – 14:30 Uhr Einführung in die Seminarinhalte und Einordnung in den beruflichen Kontext
14:30 – 15:30 Uhr Vortrag: Einführung in das Resilienzkonzept und die Resilienzfaktoren und ihre Bedeutung für die Selbstfürsorge im Berufsalltag; Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext
15:30 – 18:30 Uhr Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Dienstag

09:00 – 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor Akzeptanz: Durch Akzeptanz Raum für Neues schaffen; Die 5 Aspekte des Yoga; Reflexion in Gruppenarbeit und Einordnung in den beruflichen Kontext
10:30 – 12:00 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe und Pranayama, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
13:00 – 16:00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor realistischer Optimismus, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld; Wirkung der Yoga-Asanas auf Körper und Geist
anschliessend: Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe und Atemtechniken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Mittwoch

09:00 – 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor Selbstwirksamkeitsüberzeugung: Struktur und Fokussierung im Berufsalltag entwickeln, mit gesundem Selbstvertrauen Verantwortung übernehmen, Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag; Pranayama - Wirkung des Atems auf Körper und Geist
10:30 – 12:00 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe und Pranayama, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
13:00 – 16:00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor Selbstregulation/Eigenverantwortung: Neue Sicht- und Verhaltensweisen entwickeln, den Berufsalltag besser bewältigen; Die Polarität im Hatha Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
anschliessend: Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe und Atemtechniken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Donnerstag

09:00 – 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor soziales Netzwerk: Gestalten von Beziehungen. Wie können wir unser Verhaltensrepertoire erweitern, um den wachsenden Anforderungen im Berufsalltag angemessen zu begegnen? Aspekte des Yoga
10:30 – 12:00 Uhr Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe und Pranayama, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
13:00 – 16:00 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor Lösungsorientierung sowie Zukunftsorientierung: Die richtige innere Haltung entwickeln, eine persönliche Vision entwickeln, Ziele richtig formulieren, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld. Die Wirkungen der Meditation
anschliessend: Praktische Hatha-Yoga-Übungsreihe und Atemtechniken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Freitag

08:30 – 09:30 Uhr Meditation zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit
09:30 – 13:00 Uhr Vortrag: Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Integration der vermittelten Methoden und Umsetzung im beruflichen Umfeld, Reflexion in Gruppenarbeit; Take-Home-Points und Übungsprogramm mit dem eine Ausgeglichenheit von Körper und Geist im Berufsalltag bewirkt werden kann
abschließende Yoga- und Meditationspraxis, Vermittlung und Anleitung, Reflektion
13:00 – 14:30 Uhr Abschlussrunde, Abschlussmeditation

Änderungen vorbehalten

Kursbegleitend Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

Seminarziele:

- Im Einzelnen: Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext: Verbesserung von Sozialkompetenz, Zeitmanagement und Stressmanagement.
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)