

SEMINARDOSSIER – Bildungsurlaub

Seminar: Resilienz und Stressbewältigung im Berufsalltag – Kompetenzentwicklung durch Yoga, Achtsamkeit und körperorientierte Methoden

Seminarleitung: Dominik Marius Voigt (Deepak)

Seminarort: Casa el Morisco, Benajárfefe (Málaga), Spanien

Umfang: 5 Seminartage, 40 Unterrichtsstunden

1. Kursbeschreibung

Dieses fünftägige Bildungsurlaubseminar vermittelt praxisorientierte Kompetenzen zur Stärkung der persönlichen Resilienz und zum konstruktiven Umgang mit beruflicher Belastung. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Modelle der Stressphysiologie und Resilienzforschung kennen und setzen diese unmittelbar in körperorientierte Methoden wie Yoga, Atemtechniken und Achtsamkeitspraxis um. Durch Theorieimpulse, praktische Übungen und strukturierte Reflexionen entwickeln sie individuelle Strategien zur Stressbewältigung und zur Förderung mentaler Stabilität im Berufsalltag.

2. Lernziele

- Stressmechanismen verstehen und eigene Belastungsfaktoren im Berufsalltag erkennen
- Körperliche und mentale Stressreaktionen frühzeitig wahrnehmen
- Atem- und Bewegungsübungen zur aktiven Stressregulation anwenden
- Konzentration und mentale Klarheit durch Achtsamkeitstechniken verbessern
- Persönliche Resilienzfaktoren stärken und Ressourcen bewusster nutzen
- Strategien für gesunde Selbstführung und Stressmanagement im Arbeitsalltag umsetzen
- Eine individuelle Strategie zur langfristigen Stressbewältigung entwickeln

3. Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Berufstätige aus allen Branchen, die ihre Stresskompetenz stärken und ihre Resilienz im Umgang mit beruflichen Belastungen verbessern möchten.

4. Teilnahmevoraussetzungen

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Seminar ist offen für Teilnehmende mit oder ohne Yogaerfahrung. Voraussetzung ist eine normale körperliche Belastbarkeit für leichte Bewegungsübungen.

5. Didaktisches Konzept

Das Seminar verbindet theoretische Wissensvermittlung mit praktischen Übungen. Durch die Kombination aus Theorieimpulsen, körperorientierten Methoden, Achtsamkeitsübungen und Reflexionsphasen werden nachhaltige Lernprozesse unterstützt.

6. Modulübersicht

- Grundlagen der Resilienz und Stresskompetenz
- Stressphysiologie und autonomes Nervensystem
- Yoga und somatische Techniken zur Stressregulation
- Achtsamkeit, Fokus und kognitive Resilienz
- Self-Leadership und Kommunikation unter Belastung
- Integration und persönliche Resilienzstrategie

7. Methodenbeschreibung

Das Seminar nutzt eine Kombination aus theoretischen Inputs, körperorientierten Methoden, Yogaübungen, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen sowie Reflexionsphasen und Gruppenarbeit. Alle Methoden sind praxisnah und auf den beruflichen Alltag übertragbar.

8. Seminarleitung / Dozentenprofil

Dominik Marius Voigt (Deepak) ist zertifizierter Yogalehrer und Seminarleiter mit Schwerpunkt Stressregulation, Resilienz und Achtsamkeit im beruflichen Kontext. Er verfügt über praktische Erfahrung in der Anleitung von Gruppen sowie in der Vermittlung von körperorientierten Methoden zur Förderung von Selbstregulation und mentaler Stabilität.

9. Seminarort

Das Seminar findet in der Casa el Morisco in Benajárfefe (Málaga, Spanien) statt. Das Seminarzentrum bietet geeignete Räumlichkeiten für Gruppenarbeit und Praxis sowie eine unterstützende Umgebung für Lern- und Reflexionsprozesse.