

Durchstarten in der Lebensmitte - mit Achtsamkeit
Neuorientierung und Motivation für Frauen im beruflichen Alltag
Bildungsurlaub

Montag		
	10:00 – 10:30	Begrüßung, Vorstellung der Dozentin sowie des Seminars und des Seminarablaufs
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	Die Teilnehmer/innen stellen sich vor, Erwartungen an das Seminar
	12:30 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 14:15	Vortrag: Was ist die besondere Situation von Frauen in der Lebensmitte? Wie lässt sich aus der eigenen Biographie die Grundlage einer Vision für die zweite Lebenshälfte entwickeln?
	14:15 – 15:00	Diskussion im Plenum Festhalten der Diskussionsergebnisse an der Moderationswand
	15:00 – 16:00	Gruppenarbeit Aufgabe: Beschreibung der jeweiligen Arbeits- und Lebenssituation. Jeweils zwei Frauen interviewen sich und halten das Ergebnis stichwortartig fest
	16:30 – 17:00	Kaffeepause
	17:00 – 17:30	Vorstellung der Interviewten im Plenum durch die Frau, die das Interview geführt hat mit anschließender Diskussion
	17:30 – 18:30	Referat: „Was ist Biographiearbeit und wie können wir mit der eigenen Geschichte umgehen?“ Darstellung verschiedener Ansätze von Biographiearbeit und neurobiologischer Erkenntnisse, wie wir mit Bildern aus der Vergangenheit umgehen können
	18:30	Abendessen
Dienstag		
	9:00 – 10:00	Vortrag: Achtsamkeit - Was ist das? Einführung in das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn
	10:00 – 10:30	1. Übung zur Achtsamkeit: Innehalten - Gefühle wahrnehmen Anschließend Austausch im Plenum
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 11:30	Theoretische Einführung: "Was ich gebraucht hätte?" mit Anleitung zur Reflexion der zurückliegenden Lebensabschnitte
	11:30 – 12:30	Einzelarbeit: Notieren oder Aufmalen, der Eindrücke, die aus den einzelnen Lebensabschnitten erinnert werden.
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	2. Übung zur Achtsamkeit: Innehalten - Gefühle wahrnehmen - Gefühle benennen - Veränderung wahrnehmen - Austausch
	14:30 – 15:30	Theoretische Einführung: Resilienz und Ressourcen "Welche Möglichkeiten können aufgedeckt und genutzt werden, um vergangene belastende Lebenssituationen anders zu nutzen?" Bildung von Kleingruppen: Reflektieren und Neubewerten der biographischen Abschnitte
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 16:30	Vortrag: Warum ist ein Ziel wichtig? Kriterien für Ziele vorstellen – SMARTmodell

	16:30 – 17:30	Gruppenarbeit: Arbeitsblatt mit Zielfragen ausfüllen und sich gegenseitig vorstellen. Ziel formulieren und auf Karten aufschreiben
	17:30 – 19:30	Pause und Abendessen
	19:30 – 20:00	Vortrag: Vorstellen des Balancemodells 1. Leistung/Arbeit 2. Soziale Beziehungen/Freunde, Familie 3. Gesundheit/Gesundheitsverhalten 4. Persönlichkeit/Glaube, Werte, Weiterbildung
	20:00 – 20:30	Fragebogen zum Balancemodell ausfüllen
	20:30 – 21:00	Zuordnung vornehmen - Symbol aussuchen - Ziel zuordnen
Mittwoch		
	9:00 – 10:30	Einzelarbeit: Welche Widerstände habe ich? Wie kann ich gut damit umgehen statt Glaubenssätze aufschreiben und umformulieren?
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 11:30	3. Übung zur Achtsamkeit: Innehalten - Körper wahrnehmen - Gefühle wahrnehmen - Körper wahrnehmen - Austausch
	11:30 – 12:30	Vortrag: Zeit- und Selbstmanagement Die sechs Stufen zum besseren Zeitmanagement
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	Gruppenarbeit: Arbeitsblatt: Schlüsselziele erklären Ziel vom Vortrag unter der jeweiligen Kategorie eintragen Partnerinterview: Was ist meine Motivation für dieses Ziel? Was will ich in den nächsten 2 Monaten / 2 Jahren erreicht haben?
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:30	Vortrag: Anlegen eines Visionboards, um Ziele zu visualisieren
	17:30 – 19:30	Pause und Abendessen
	19:30 – 20:00	Vortrag: Die sieben Grundregeln fürs Zeit- und Selbstmanagement
	20:00 – 21:00	Arbeitsblätter ausfüllen (Tages-, Wochen- und Jahresplan)
Donnerstag		
	9:00 – 10:00	Referat: und Zusammenfassung der Ergebnisse vom Vortrag. Klärung von offenen Fragen.
	10:00 – 10:30	4. Übung zur Achtsamkeit: - Innehalten - Körper wahrnehmen - Gefühle wahrnehmen - Gefühl im Körper wahrnehmen - Bewertung wahrnehmen - Körper wahrnehmen - Austausch
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 11:30	Einführung in die Übung: Rosinenübung Am eigenen Körper Achtsamkeit erfahren
	11:30 – 12:30	Gruppenübung: Feedback: Wie war das? Was hast du erlebt? Gab es etwas, was du so nicht vermutet hast? Was ist das Fazit/Erkenntnis?
	12:30 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Vortrag: Einführung in die Ressourcenpyramide
	14:30 – 15:30	Gruppenarbeit: Paare machen gegenseitig die Ressourcenpyramide Teil 1
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 17:30	Gruppenarbeit: Ressourcenpyramide Teil 2
	17:30 – 19:30	Pause und Abendessen
	19:30 – 20:00	5. Übung zur Achtsamkeit: Innehalten - Körper wahrnehmen - Gefühle wahrnehmen - Gefühl im Körper wahrnehmen - Bewertung wahrnehmen - Entschluss fassen - Bewertung wahr nehmen - Innehalten - Körper wahrnehmen - Austausch
	20:00 – 20:30	Referat: Zusammenfassung der bisherigen Ergebnisse und Erkenntnisse

	20:30 – 21:00	Diskussion im Plenum
Freitag		
	9:00 – 9:30	6. Übung zur Achtsamkeit: Innehalten - Körper wahrnehmen - Gefühle wahrnehmen - Gefühl im Körper wahrnehmen - Bewertung wahrnehmen - Entschluss fassen - Entschluss achtsam ausführen - Körper wahrnehmen
	9:30 – 10:30	Referat: Wie können wir Achtsamkeit in unseren beruflichen und privaten Alltag einbauen? 10 Vorschläge zur Umsetzung
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	Gruppenarbeit: Das eigene Ziel in das Balancemodell einordnen und festlegen, wie die Umsetzung in den nächsten 2 Jahren stattfinden soll. Commitment und Verabredung mit einer Wegbegleiterin für die Umsetzung des Zieles. Vorstellung der Ergebnisse der einzelnen Teilnehmerinnen im Plenum mit Diskussion.
	12:30 – 13:00	Mittagspause
	13:00 – 14:00	Schlussrunde: Fragen und Antworten, Erfahrungsaustausch und Reflexion, Auswertung des Seminars, Ausblick, Verabschiedung

Lernziele: Die Teilnehmerinnen

- setzen sich mit ihrer eigenen biographischen Entwicklung und einer Veränderung ihres beruflichen Alltags im Sinne einer Neuorientierung und Gewinnung von neuer Motivation auseinander
- sensibilisieren sich für die Durchsetzung ihrer beruflichen Entwicklung
- diskutieren und entwickeln Strategien zur Entwicklung von Resilienz und Achtsamkeit
- legen für sich ein Ziel und die Rahmenbedingungen für dessen Umsetzung fest