

## Bildungsurlaub

**Titel: Seelenschmeichler – Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance**

**Untertitel: Mit kreativem Stressmanagement den wachsenden Anforderungen der Berufswelt standhalten.**

Die Achtsamkeit ist die gesteigerte Form der Aufmerksamkeit. Mit unserer Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment sein und die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Im Berufs- und Privatleben ertappen wir uns häufig dabei, nicht bei der Sache zu sein. Wir hängen im Gestern fest oder sind mit unseren Gedanken schon einige Schritte voraus. Dabei verpassen wir das, was gerade geschieht. Das beeinflusst unser Tun. In der Interaktion mit unserem beruflichen, sozialen Umfeld entgehen uns wichtige Signale und Details. Unzufriedenheit, Missverständnisse und Überlastung sind die Folge.

Das Aufmerksamkeits- und Bewusstseinstaining befähigt uns, ressourcenschonender mit den vielfältigen Anforderungen unseres (Berufs)Lebens umzugehen. Wir lernen loszulassen, zu entspannen und sammeln neue Kräfte. Ein Bewusstsein wird entwickelt, das Wichtige vom Unwichtigen zu differenzieren. Das entlastet und steigert unsere Konzentrationsfähigkeit.

Zur visuellen Reflektion unserer selbst und unserer Welt ist die Fotografie ein wertvolles Instrument.

Die Fotografie lehrt uns

- den Blick zu schärfen
- eine ruhige und achtsame Wahrnehmung
- Konzentration und Fokussierung auf den richtigen Moment
- Schulung der Aufmerksamkeit

Durch die Achtsamkeit gelangen wir zur inneren Ruhe und emotionalen Balance.

Wenn wir sensibler mit unseren Ressourcen umgehen, können wir unsere Arbeitsleistung lange erhalten. Dieser Bildungsurlaub ist eine gute Entscheidung, um die beruflichen Kompetenzen und die Freude an der Arbeit nachhaltig zu stärken.

### **Themenschwerpunkte:**

- Entstehung von Stress und die physischen und psychischen Auswirkungen
- Präventive Maßnahmen im Kontext zu gesteigerten beruflichen Anforderungen
- Das Konzept der Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Ressourcenstärkung und Selbstfürsorge
- Wertvolle Impulse und ein buntes Potpourri an praxistauglichen Entspannungsübungen, zur Umsetzung im (Berufs)Alltag
  
- Grundlagen der Bildgestaltung, unerheblich ob mit Kamera oder Handy
- Ausflug in die Geschichte der Fotografie
- Prinzipien des Fotografierens
- Kreativer Umgang mit fotografischen Bildern
- Sehtraining und Augenentspannungsübungen zur Prävention und Regeneration

**Zielgruppe:** Alle Arbeitnehmer\*innen aus komplexen und fordernden Arbeitsfeldern, die Ihre berufliche Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft auf lange Sicht stärken und erhalten möchten.

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

- Wir sind in der Natur unterwegs, darum ist Trittsicherheit erforderlich.
- Sie benötigen eine eigene Kamera oder Smartphone, evtl. ein kleines Stativ.
- Das Laptop kann gerne mitgebracht werden. und evtl. eigene ausgedruckte Fotos.

**Info:** Leitung des Bildungsurlaubes durch 2 Dozenten