



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrath Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 31.03.2019 – 06.04.2019 unter der Seminarnummer 835319 das Seminar „Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken, Bildungsurlaub mit Hund“ durch.

Ich

wohnhaft in

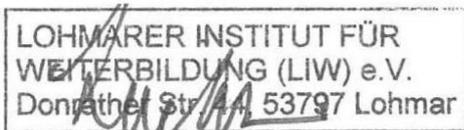
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalte und zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- NRW (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348)
• Hessen (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
• Saarland: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
• Baden-Württemberg: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
• Berlin (gemäß Anerkennung II A 75 - 103321 vom 15.11.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung ist gültig bis 31.03.2021)
• Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1695/19 vom 23.01.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.03.2021)
• Schleswig-Holstein (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/19628 vom 25.01.2019 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
• Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken, Bildungsurlaub mit Hund
Ort: Neuhermsdorf, Erzgebirge
Dozentin: Kathleen Schwiese
Termin: 31.03.2019 - 06.04.2019

Sonntag

18.00 - 20.00 Uhr Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen und Informationen zum Seminarablauf

Montag

09.00 - 11.00 Uhr Einführung in das Seminar; einführende Übungen
11.00 - 12.30 Uhr Workshop Entspannungsmethoden: Ziele und Anwendungen, Einführung in die Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung
14.30 - 16.30 Uhr Workshop Stress: Was im Körper passiert, wenn Stress entsteht, Burnout-Syndrom: Herkunft und Ursachen, 3-fach-Strategie: Bewegung, Entspannung und Selbstreflexion
16.30 - 17.45 Uhr Workshop Yoga: Heilsame Bewegung, die Leib und Seele stärkt, Körperhaltungen (Asanas), Atmung (Pranayama), Meditation (Dhyana) unter der Lupe, zeitlos und modern: Bestandteile einer rund 5000 Jahre alten Lebensphilosophie

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Workshop Yoga: Ganzheitliches Training zur muskulären Stärkung, Verbesserung der Flexibilität, Elastizität von Sehnen und Bändern, Unterstützung der Organfunktionen und Körperprozesse, physisches und psychisches Wohlbefinden im beruflichen Kontext
10.00 - 11.00 Uhr Einführung in die Entspannungsmethode Autogenes Training (AT)
11.00 - 11.45 Uhr Der Hund: Fitness-Trainer, Seelenröster und noch viel mehr! Internationale Studien belegen positiven physischen und psychischen Einfluß auf den Halter / Chancen und Aspekte besser kennen und nutzen lernen
11.45 - 12.30 Uhr Aktuelle Lebenssituation – Selbstreflexion, Tests und Arbeitsblätter, Stressoren und Innere Antreiber (Einzel- und Gruppenarbeit)
14.30 - 16.00 Uhr Workshop Pilates: Ursprung, Prinzipien, Ziele und Wirkung der Trainingsmethode, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung, Aufbau der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur
16.00 - 17.00 Uhr Der Atem – mit ihm kommt und geht alles – Atemlehre, Atemtechniken
17.00 - 17.45 Uhr Einführung in die Entspannungsmethode Bodyscan (MBSR Achtsamkeitslehre)

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Das Glücks-Einmaleins: Rückbesinnung auf Werte in Beruf und Alltag
Burnout-Syndrom: Risikofaktoren, Komponenten, Phasen, Übungen zur Persönlichkeitsbildung in Einzel- und Gruppenarbeit
10.30 - 12.30 Uhr Qi Gong: Wirkungsweise der fernöstlichen Heilgymnastik, Übungsreihe „Die 8 Brokate“
14.30 - 15.30 Uhr Modernes Zeitmanagement: Die 4 Grundbedürfnisse des Menschen: Leben, Lieben,
15.30 - 17.00 Uhr Heilkraft Sport: Wie Sport uns vor Krankheit schützt. Bewegung als Ausgleich einer sitzenden Tätigkeit, Vorbeugung und Ausgleich berufsbedingter Beeinträchtigungen, einfache Integration von Übungen für Körper und Geist am Arbeitsplatz
17.00 - 17.45 Uhr Familienmitglied Hund als Sozialisierungsfaktor: Raus aus dem Teufelskreis Erschöpfung und Sozialem Rückzug! Gleichgesinnte treffen, Freizeitgestaltung, ehrenamtliche Tätigkeiten (z. B. Verein), ethische Grundsätze, Mitwirkung und -gestaltung, Sinnggebung

Donnerstag

09.00 - 11.00 Uhr Pilates und Yoga: Atmung und Kontrolle, Stärkung der „Mitte“ auch auf mentaler Ebene
11.00 - 12.30 Uhr Übungen Persönlichkeitsbildung: Soziales Umfeld in Einzel- und Gruppenarbeit
14.30 - 16.00 Uhr Yoga: Die Wirbelsäule ist nicht (nur) zum Sitzen gemacht! Übungen für Rücken, Schultern und Nacken zur Vorbeugung oder zum Ausgleich von Haltungsschäden, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
16.00 - 17.45 Uhr Qi Gong und Tai Chi: Symbolhafte Haltungen, Positionen und ihre Bedeutung, Fortsetzung der Entspannungsmethode, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Freitag

08.30 - 09.30 Uhr Wie gehe ich mit einer Stress-Situation um? Situationsbezogene Lösungsansätze
09.30 - 11.00 Uhr Fallbeispiele im Plenum (persönliche Stressoren, Innere Antreiber)
11.00 - 12.30 Uhr Yoga-Pilates-Entspannungseinheit, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
12.30 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars, Feedback-Runde, Ausgabe der Teilnahmebestätigungen

Anmerkung:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Erkennen von Zusammenhängen zwischen körperlich-geistiger Gesundheit und persönlichen Stressoren, Ressourcenorientierte Lösungen erarbeiten (Work-Life-Balance), Kennenlernen verschiedener Trainings- und Entspannungsmethoden, um diese über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten, „Teufelskreis“ Antriebslosigkeit, körperliche Schmerzen, Depressionen und ungesunder Angewohnheiten durchbrechen, die diesbezügliche positive Wirkung bzw. den positiven Einfluss eines Hundes erkennen, Kommunikationsinhalte wie Bedürfnisse und Selbstwertgefühl anderer achten, andere zu motivieren, zwischenmenschliche Transaktionen verstehen

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.