



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather 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 04.05.2019 – 11.05.2019 unter der Seminarnummer 837919 das Seminar „Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

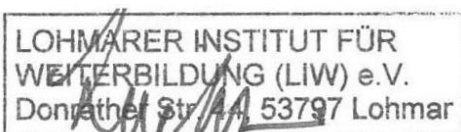
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalte und zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- 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).
- Niedersachsen (gemäß VA-Nr. 17-58287 vom 01.12.2016 für Teilnehmer/innen, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2019)
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1883/17 vom 22.02.2017 für Beschäftigte, die genannte Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.09.2019).
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 12 – 95003 vom 06.06.2018 für Teilnehmer/innen, die genannte Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 07.10.2019).
- Brandenburg (gemäß Geschäftszeichen 26.13-39945 vom 06.06.2018 für Teilnehmer/innen, die genannte Weiterbildung für die berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 07.10.2019).
- 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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken
Ort: Bari Sardo, Sardinien, Italien
Dozentin: Kathleen Schwiese
Termin: 04.05.2019 – 11.05.2019

Samstag

Anreisetag

Sonntag

09.45 – 13.00 Uhr

Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen, Vorstellungsrunde, Erläuterungen zum Seminarthema

15.45 – 18.00 Uhr

Analogien erkennen „Work-Life-Balance“ zur Homöostase An-/Entspannung: Praktische Einführung in die kognitive Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)

18.15 – 19.00 Uhr

Einführung in das Übungsprogramm der PME, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Montag

09.45 - 13.00 Uhr

Workshop Entspannungsmethoden: Vortrag „Kostenfaktor Stress“, Begriffsdefinitionen „Stress“ und „Burnout“, physiologische Hintergründe, mögliche Maßnahmen im beruflichen Kontext, Umgang mit Burnout-Fällen im Kollegenkreis

15.45 - 18.00 Uhr

3-fach-Strategie: Bewegung, Entspannung und Selbstreflexion

18.15 - 19.00 Uhr

Qi Gong: Wirkungsweise der fernöstlichen Heilgymnastik, Übungsreihe „Die 8 Brokate“, einfache Integration von Übungen für Körper und Geist am Arbeitsplatz, Anleitung, Reflexion und Didaktik

Dienstag

09.45 - 13.00 Uhr

Workshop Stressentstehung: Herkunft und Ursachen eines zeitlichen Schutzmechanismus, physiologische Abläufe (Körper und Gehirn), Persönliches Stressempfinden, Innere Antreiber und mentale Barrieren identifizieren zur Stärkung der Sozialen Kompetenz, Motivation fördern, Verhaltensmuster durch bewusste Entscheidungen ersetzen

15.45 - 19.00 Uhr

Praxis-Workshop Teil I: Yoga, Pilates, Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

Mittwoch

09.45 - 13.00 Uhr

Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil I – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

15.45 - 19.00 Uhr

Praxis-Workshop Teil II: Mindfulness Based Stress Reduction (nach Jon Kabat Zinn, kurz: MBSR), Autogenes Training, Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

Donnerstag

09.45 - 11.00 Uhr

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Ausgleich zu sitzender Tätigkeit – Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Anleitung und Didaktik

11.15 - 13.00 Uhr

Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil I – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

15.45 - 17.00 Uhr

Pilates und Yoga: Atmung und Kontrolle in Bewegung, Stärkung der „Mitte“ auch auf mentaler Ebene durch die Heilkraft des Atems, Fokussierung, Konzentration, Wahrnehmungsschulung, mögliche Kombination der beiden Methoden zur Stärkung des Rückens, Anleitung und Didaktik

17.15 - 19.00 Uhr

Meditation – was ist das? Wissenschaftliche Erkenntnisse, Ziele und Methoden, Anwendungsbeispiele wie Schlaflosigkeit oder nervöse Unruhe

Freitag

09.45 - 13.00 Uhr

Praxis-Workshop „Andere Anleiten“ Teil III: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Bodyscan (aus dem MBSR nach Jon Kabat Zinn), Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

15.45 - 18.00 Uhr

Kreislauf ethischer Lifestyle, Teil III – ein Diagramm des beruflichen, gesellschaftlichen und sozialen Lebens: Inhaltliche Darstellung der Bereiche Kultur und Bildung, Soziabilität, Ethische Grundsätze: Das Diagramm kann als Gesundheitskompass fungieren und unterstützt darin Eigenkompetenzen wahrzunehmen, gute Entscheidungen zu treffen, Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

18.15 - 19.15 Uhr

Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Samstag

Abreisetag

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, 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:** Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden 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.