

Die Franklin Methode® im Beruf: Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit **Bildungsurlaub**

Die Franklin Methode ist eine „Body-Mind“ – Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Kognitions- und Neurowissenschaften haben gezeigt, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf Gefühle, Körperhaltung und Bewegung haben.

Die Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern, ermöglicht es, diese aufzudecken und durch neue zu ersetzen. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf körperliche Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus, es verringert auch physischen und psychischen Stress.

Das Training der Imaginationsfähigkeit kann sich darüber hinaus positiv auf Motivation, Konzentration, Kreativität, Selbstbewusstsein und Selbstorganisation auswirken. Die Fähigkeit auf eigene Ressourcen zurückzugreifen und diese effektiver und kreativer zu nutzen, fördert das eigene Wohlbefinden, ist Voraussetzung für die Freude an beruflichen Herausforderungen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Seminarinhalte

- Die Franklin Methode, somatisches Lernen
- Grundlagen der Imagination
- Training der Imaginationsfähigkeit
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Erkennen von Verhaltens- und Bewegungsmustern
- Erlernen von biomechanischem Grundwissen
- Ökonomisches Bewegen, Bewegungseffizienz
- Konstruktive Ruhe

Seminarnummer:	839418
Ort:	Borkum
Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise mit der Fähre.	
Termin:	11.03. - 16.03.2018
Seminargebühr:	565,00 € (Ü/VP im DZ) EZ-Zuschlag: 30,00 € insgesamt

Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.

Seminarleitung: Susanne Fromme

Susanne Fromme ist diplomierte Tanzdozentin, Bewegungspädagogin der Franklin Methode® und Master of Science in Dance Science.

Seit einigen Jahren gehört sie zum Team der Trainingsleiter der Tanzcompany des Stadttheaters Giessen. Dort ist sie u.a. für die inhaltliche Gestaltung von Kooperationsprojekten in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Kinderheilkunde der JLU Giessen und der Kinder- und Jugendpsychiatrie Herborn verantwortlich.

Sie unterrichtet die Franklin Methode® an verschiedenen Universitäten und Tanzkompanien in Großbritannien, Deutschland und Österreich und gibt Trainings im Raum Bonn.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

Leistungen: Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Kleingruppenzuschlag: bei 7 Teiln. 5 %, 8 Teiln. 4 % und 9 Teiln. 3 % des Seminarpreises (fakultativ)

„Die Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“

(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

Seminarziele

Ziel des Seminars ist das Erlernen von gesundheitsfördernden Methoden und Verhaltensweisen die im beruflichen Alltag eingesetzt werden können.

- Erweiterung der beruflichen Bewegungs- & Handlungskompetenz; Schulung von Flexibilität & Gelassenheit
- Resilienzsteigerung & Stressreduktion
- Verbesserung der physio-mentalern Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- Ökonomischer Energieeinsatz: Bewegungsökonomie – Spannungen lösen
- aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation; Rückenbeschwerden vorbeugen
- Verbesserung von Präsenz & Ausstrahlung

Übernachtung/Verpflegung

Die besondere Lage der Seminarunterkunft auf der Nordseeinsel Borkum ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen.



Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

EZ-Zuschlag:
30,00 € für die Dauer des Aufenthaltes

Sie werden im Haus in Vollpension verpflegt. Das Seminar startet am Sonntag mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen.

Link zum Haus: www.evangelisch-im-sauerland.de/default.aspx?G=111327&A=2

Anreise

Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fahrplatz rechtzeitig über www.ag-ems.de oder 01805 / 180 182. Bitte wenden Sie sich zwecks Anreiseplanung unter Email: alterleuchtturm@t-online.de oder Tel. 04922/911410 an das Seminarhaus „Alter Leuchtturm“ um die Fährabfahrtszeiten aus Emden oder Eemshaven zu erfragen.

Auf Borkum angekommen, können Sie das Seminarhaus bequem mit der Inselbahn, per Bus, Taxi oder mit Ihrem Pkw erreichen. Unmittelbar am Haus stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung (Az.: 48.06-7348).

Das Seminar dient der beruflichen Bildung und gilt in NRW, im Saarland, in Baden Württemberg, in Hamburg (eingeschränkte Zielgruppe) und in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt. Anerkennungen in anderen Bundesländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wenn Sie in Hessen arbeiten, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns.

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.