

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 08.09.2024 – 13.09.2024 unter der Seminarnummer 820824 das Seminar „Erfolg und Erfüllung im Beruf durch Biodanza“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem 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)
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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](http://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)
- **Hessen** (§ 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG und gemäß Aktenzeichen I 117-55n-4145-1294-23-1607 vom 20.11.2023, Anerkennung gültig bis 21.04.2026).

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: Erfolg und Erfüllung im Beruf durch Biodanza  
Ort: Insel Reichenau, Bodensee  
Dozentinnen: Hanna Gaede und Chiara Vogelsang  
Termin: 08.09.-13.09.2024

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

09.00 - 10.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Wochenüberblick  
10.15 - 11.15 Uhr Erste praktische Einheit: Erleben von Biodanza zum Ankommen und Kennenlernen der Gruppe: Selbstwahrnehmung, Übungen zum Feedback, Vergrößerung des Bewegungsrepertoires, Gruppenbegegnung  
11.30 – 12.15 Uhr Einführung in die Prinzipien von Biodanza  
12.15 - 13.30 Uhr Biodanza als körper-, bewegungs-, und erlebnisorientierte Methode: Prinzip von Selbstregulation und Feedback, Erster Transfer der Biodanzaprinzipien auf den eigenen Arbeitstag  
19.30 - 21.30 Uhr Wie sieht ein Arbeitstag aus, an dem ich erfüllt und zufrieden nach Hause gehe?  
Praktische Biodanzaeinheit: Teilen des bereits Erlebten ("Tanz der Worte") und Vivencia zu den Inhalten des Tages „Mein Leben in Bewegung“

## Dienstag

09.00 - 09.40 Uhr Formulierung einer individuellen Zielsetzung für die kommenden Tage  
09:45 - 10:45 Uhr Praktische Biodanzaeinheit: "Im Kontakt mit mir und meinem Gegenüber"  
Stärkung der Selbstwahrnehmung als Grundlage für eine gute Selbstregulation sowie Ausdrucks- und Kontaktfähigkeit im (Berufs-)Leben  
11.00 - 13.30 Uhr Einführung in das biozentrische Verständnis von Selbstregulation und ihre Bedeutung für unsere Gestaltungsmöglichkeiten im (Arbeits-)Leben  
Das neurovegetative Gleichgewicht und menschliche (Grund-)Bedürfnisse  
19:30 - 21:30 Uhr Praktische Biodanzaeinheit: Teilen des bereits Erlebten ("Tanz der Worte") und Vivencia zu den Inhalten des Tages „Leben im Gleichgewicht“

## Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr Praktische Einheit zur Förderung des Selbstvertrauens und der Selbstwirksamkeit für einen klareren Auftritt im Berufskontext und eine verbesserte berufliche Performance  
10.00 – 11:45 Uhr Die drei Zentren: Kopf (Intellekt), Herz (Gefühle), Becken (Verbundenheit mit der Lebenskraft) in Einklang bringen  
Ganzheitliches Handeln und die Fähigkeit zu klaren und weitsichtigen Entscheidungen fördern – für ein besseren Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen im Berufsalltag  
12.00 – 13:30 Uhr Die Bedeutung von (beruflicher) Erfüllung für unsere Gesundheit  
Wie sich Erfüllung und Sinnhaftigkeit in der beruflichen Tätigkeit auf unsere Gesundheit, Belastbarkeit und Leistungshorizonte auswirkt – Handeln in Übereinstimmung mit uns selbst und Motivation als treibende Kraft  
19:30 - 21:30 Uhr Praktische Biodanzaeinheit: Teilen des bereits Erlebten ("Tanz der Worte") und Vivencia zu den Inhalten des Tages „Kopf Herz und Bauch in Einklang bringen“ / „volle Kraft voraus – mit Kopf Herz und Bauch“

## Donnerstag

09:00 – 10:00 Uhr Praktische Einheit: Erleben von Solidarität, Kooperation und Teamfähigkeit  
Anerkennung des Mehrwertes von Zusammenarbeit, Förderung der Fähigkeit von Wertschätzung und Dankbarkeit im Team.  
10.00 – 11:45 Uhr Die Bedeutung von mitmenschlichen Qualitäten  
Mitgefühl, Solidarität und Unterstützungswille für ein erfüllendes und erfolgreiches Miteinander am Arbeitsplatz  
12.00 – 13:30 Uhr „Ich in der Gruppe und die Gruppe und ich“  
Warum Spiegelneuronen und Körpersprache eine physiologische Grundlage bilden, die Einfluss nimmt  
19:30 - 21:30 Uhr Praktische Biodanzaeinheit: Teilen des bereits Erlebten ("Tanz der Worte") und Vivencia zu den Inhalten des Tages „Kraft der Solidarität“

## Freitag

07.30 - 09.30 Uhr Praktische Biodanzaeinheit zu den Themen der Woche „Ich in der Welt“  
09.30 - 13.30 Uhr „Was nehme ich mit aus dieser Woche?“  
Zusammenstellung eines persönlichen Résumés für den eigenen beruflichen Alltag

*Änderungen vorbehalten*

## Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen

## Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, 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.