

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 02.06.2024 – 07.06.2024 unter der Seminarnummer 826824 das Seminar „Stimmig sein – verkörperte Stimme und gestimmter Körper im Alltag und Beruf“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 119366 vom 13.06.2022 für Teilnehmer/innen, für die der Dauereinsatz der Stimme zum Berufsalltag gehört, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 26.09.2024).
- **Niedersachsen** (gemäß Geschäftszeichen B23-120955-89 vom 01.03.2023 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen II 17-55n-4145-1294-24-0994 vom 11.03.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 02.06.2026).

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: Stimmig sein – verkörperte Stimme und gestimmter Körper im Alltag und Beruf
Ort: Bildungshaus Bernried, Starnberger See
Dozent: Ulrike Sylvia Beer
Termin: 02.06.2024 – 07.06.2024

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.30 Uhr Einführung in das Seminar, Stimmig sein: mit Einheiten aus „Embodied Voice Work“, die eigene Stimme erleben und gestaltend tätig sein
10.45 - 12.00 Uhr Impulsvortrag „Embodied Voice Work – verkörperte Stimme - gestimmter Körper,“ Physiologie der Stimme mit anschließender Diskussion, Transfer in den beruflichen Kontext, Anleitung, Reflexion
14.30 - 16.00 Uhr Parameter der Stimme und Faktoren, die Stimmigkeit beeinflussen; Ihre Bedeutung im Berufsalltag wahrnehmen: Tonhöhe, Lage, innere/äußere Haltungen, Tempo und Pause, innere und äußere Räume, Atemfluss, Körperspannung
16.15 - 18.00 Uhr Bedeutung des wohl gestimmten Körpers für den Berufsalltag mit Einheiten aus Ayurveda-Yoga Zeit erleben und Regeneration

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Exploration: Einheiten aus „Embodied Voice Work“, Stimme erkunden und damit wohlgestalten
10.45 - 12.00 Uhr Gesundheits-Krankheitskontinuum und das Konzept der Salutogenese von Antonovsky, Gesundheit initiieren Ansätze und Lektionen aus „Embodied Voice Work und Ayurveda-Yoga“
14.30 - 16.00 Uhr Mahabuthas: 5 große Seinsheiten aus dem Ayurveda-Yoga und ihre Anwendung im Arbeitsgeschehen, Vortrag und Warming up Einheiten für den (Berufs-)alltag in Theorie und Praxis, Auswertung, Anleitung und Reflexion innere/äußere Haltungen und Akasa (innere/äußere Räume) im beruflichen Kontext, Handlungs- und Wahrnehmungsübungen aus dem Ayurveda-Yoga

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Exploration mit Einheiten aus verkörperter Stimmarbeit Stimme erleben und gestalten
10.45 - 12.00 Uhr „Atem“ im Hinblick auf Stimme und das Initiieren von Gesundheit; Stressprophylaxe in Verbindung mit Atem verstehen: Methoden aus dem Ayurveda-Yoga, Entlastungsmodell „Atem“ kennenlernen und Wahrnehmungsübungen dazu
14.30 - 16.00 Uhr Bedeutung der neu gewonnenen Erkenntnisse im Berufsalltag, Reflexion, Transfer und Anwendbarkeit
16.15 - 18.00 Uhr „Wohlspannung“: Orientierung im Spannungsfeld zwischen Entspannung und Aktion, Praxiseinheiten aus Ayurveda-Yoga

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Stimmigkeit im direkten Kontakt bzw. direkter Kommunikation, Einheiten aus „Embodied Voice Work“, Nähe und Distanz mit spielerischem Ernst erleben und gestalten mit Intervallen und Stimmübungen
10.45 - 12.00 Uhr Entspannung-in-Aktion Gehirnforschung und Übertragbarkeit auf den beruflichen Alltag in Theorie und Praxis
14.30 - 16.00 Uhr Entspannung-in-Aktion im Ayurveda-Yoga einüben
16.15 - 18.00 Uhr Zusammenfassende Reflexion für den Transfer in den individuellen Berufsalltag

Freitag

07.30 - 12.00 Uhr Stimmig sein im Arbeitsgeschehen, Blick und Gestaltung für das eigene Arbeitsumfeld, Konkretisierung und Transfermöglichkeiten mittels persönlicher Logbucheinträge,
12.00 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

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
- **Im Einzelnen:** Regulations- und Entspannungsmöglichkeiten im Einsatz der Stimme, verbesserte Wahrnehmung der eigenen Gestimmtheit, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion mit Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung des salutogenen Verhaltens und der dazugehörigen inneren Haltungen, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Atemgeschehen als ‚Gegenstand‘ der Aufmerksamkeit in den (Berufs-)Alltag integrieren, salutogenes Gestalten in beruflichen und alltäglichen Prozessen, eigene Impulse dahingehend entwickeln und aufgreifen

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende, für die der (Dauer-)Einsatz der Stimme zum Berufsalltag gehört

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.