

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.05. – 24.05.2024 unter der Seminarnummer 833524 das Seminar „Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, 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. 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.: B22-112437-66 vom 27.10.2021 für Arbeitnehmer/innen, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen sowie 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 31.12.2024)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 74-125442 vom 18.01.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 20.05.2026)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen II I7-55n-4145-1294-23-1993 vom 12.01.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.05.2026)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2024/188 vom 29.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.01.2026).

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: Starker Rücken im Betrieb – mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf
Ort: List, Sylt
Dozentin: Anna-Karin Engels
Termin: 19.05. – 24.05.2024

Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 10.00 Uhr Grundlagen: mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf durch Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit;
10.15 - 12.15 Uhr Theorie und Praxis: Feldenkrais-Methode, Körperbild/Selbstbild
14.15 - 16.00 Uhr Theorie und Praxis: Feldenkrais-Lektionen zum Erlernen einer besseren Selbstorganisation am Arbeitsplatz
16.15- 18.00 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Theorie und Praxis: Selbstwahrnehmung - Was macht eine gute (Rücken)-Haltung aus?
10.15 - 12.15 Uhr Wie beeinflussen gewohnte Arbeitshaltung und Bewegung den Rücken? Entspannungsmethoden
14.15 - 16.00 Uhr Theorie und Praxis: effektive Körperhaltung im Sitzen, Stehen, Gehen,
16.15 - 18.00 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Theorie und Praxis: Selbstorganisation/Flexibilität am Arbeitsplatz im Sitzen, Stehen oder Gehen;
10.15 - 12.15 Uhr Entspannungsmethoden, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14.15 - 16.15 Uhr Praxis: Erlernen von Feldenkrais-Lektionen zur Selbstwahrnehmung; Gelassenheit und Achtsamkeit;
16.15 - 18.00 Uhr Anwendung v. Entspannungsmethoden zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz

Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr Theorie und Praxis: den Rücken stärken - Stabilität und Balance
10.15 - 12.15 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
14.15 - 16.00 Uhr Interviewtechnik der idiolektischen Gesprächsführung zum Thema „Rücksprache mit dem Rücken“; Psychosomatik
16.15 - 18.00 Uhr Methodentraining Feldenkrais, Qi Gong, Yoga, etc.; Interviewtechnik der idiolektischen Gesprächsführung

Freitag

08.00 - 11.15 Uhr Praxis und Theorie: Zusammenstellen eines Übungsprogramms/Prophylaxe, Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
11.15 - 14.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte werden durch ressourcen-, lösungs- und bewegungsorientierte Verfahren aus der Feldenkrais®-Methode, Psychologie und Sportwissenschaft erarbeitet. Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an Ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungsgeschicks in Beruf und Alltag, Erweiterung der eigenen Lernfähigkeit, Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenz, Entlastung des Rückens und Entspannung, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Förderung der Stress-Kompetenz, aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation, Gestaltung von Wahlmöglichkeiten, selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zum Thema „Rücken“

Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

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.