

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 30.10. – 03.11.2023 unter der Seminarnummer 833923 das Seminar „Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode, Fokus Idiolektik“ durch.

Ich .....

wohnhaf in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, Lerninhalten und zeitlichem 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)
- **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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B22-114799-13 vom 25.02.2022 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).

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: Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode, Fokus Idiolektik  
Ort: Gutshaus Parin, Ostsee  
Dozentin: Anna-Karin Engels, Dr. med. Tilman Rentel  
Termin: 30.10. – 03.11.2023

### Montag

13.30 - 14.30 Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde  
14.45 - 17.00 Grundlagen: gesundheitliche Balance im Beruf – Methoden, Einführung Feldenkrais®-Methode und Idiolektik, Lektionen  
17.15 - 19.30 Übungen zum somatischen Lernen für den beruflichen Alltag; Körperbild/Selbstbild  
20.00 - 21.30 Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

09.00 - 10.00 Theorie und Praxis der Feldenkrais®-Methode  
10.15 - 12.15 Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation als Voraussetzung zu Veränderung und Lernen in beruflichen Prozessen;  
14.15 - 16.00 Vorstellung der Lernmethode „Feldenkrais®“ speziell zu Stress, Stressreduktion, Stressprophylaxe  
16.15 - 18.00 Bodyscan, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Was bedeutet Stress? Stressreaktionen  
10.15 - 12.15 Stressprophylaxe und Lösungsmöglichkeiten zur somatischen Balance entwickeln  
14.15 - 16.00 Lektionen zur Stressreduktion, Feldenkrais®-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“  
16.15 - 18.00 Idiolektik Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Professionelle Handlungsspielräume erweitern, Idiolektik und Feldenkrais®  
10.15 - 12.15 Idiolektische Gesprächsführung, Anwendung  
14.15 - 16.00 Übungen zur Bewegungsmeditation und Entspannung Feldenkrais®  
16.15 - 18.00 Gelassenheit und Achtsamkeit; Ressourcen entdecken und für den beruflichen Alltag nutzen; Anwendungsmöglichkeiten Idiolektik und Feldenkrais® im beruflichen Kontext

### Freitag

07.30 - 10.30 Aufmerksamkeitslenkung und Konzentration in beruflichen Prozessen; Bedürfnisse und Ressourcen wahrnehmen  
10.30 - 13.30 Prioritäten setzen, in Balance kommen; Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext; Zusammenfassung 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: aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter, Verbesserung der somatischen Balance und somit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, Stressreduktion, verbesserte Stresskompetenz, Verbesserung von Bewegungs- und Handlungsgeschick in Beruf und Alltag, höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, selbstgesteuertes somatisches Lernen als Voraussetzung für individuelle, emotionale, soziale und berufliche Handlungskompetenz, Erlernen von Feldenkrais®-Kurzlektionen und Bewegungsprinzipien, Erlernen von inspirierenden Elementen der Idiolektischen Gesprächsführung für Dialog, Interview und Gespräch im beruflichen Kontext und Alltag, Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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.