

Starker Rücken im Betrieb - mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

Bildungsurlaub mit Feldenkrais® und mehr

Bewegung und Wahrnehmung sind von Kindheit an die Grundlage allen Handelns. Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten bestimmen die Qualität Ihres Lebens und die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit. Sie haben entscheidenden Einfluss darauf, ob Ihre Handlungskompetenz in Beruf und Privatleben von erlernten Einschränkungen (z.B. Rückenschmerz, Verspannungen, Denkmustern) oder von kreativer Wandlungsfähigkeit geprägt ist.

Das systematische Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen Ihre natürlichen Ressourcen kreativ zu nutzen. Integration, Konzentration und Organisation Ihrer Fähigkeiten werden verbessert, Gesundheit wird nicht ausgebeutet, sondern nachhaltig gestärkt. Aspekte aus Sportwissenschaft, angewandte Techniken der Feldenkrais-Methode und der Gesprächsführung mit Fokus auf die Eigensprache werden zur Verbesserung Ihrer beruflichen und persönlichen Handlungskompetenz und (Rücken-)Beweglichkeit eingesetzt.

Seminarinhalte

- Grundlagen der Feldenkrais-Methode: Zusammenhänge zwischen körperlicher, mentaler und visueller Entspannung; Verbesserung des Körpergefühls, der Selbstwahrnehmung und eventueller Fehlhaltungen
- Methoden der Sporttherapie, Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung
- Gesprächsführung, fokussiert auf die Eigensprache zum Thema „Rücken“
- ressourcenorientiertes Lernen auf Ihre beruflichen Bedürfnisse abgestimmt
- Anwendung der Feldenkrais-Methode in Beruf und Alltag

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 Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	834522
Ort:	Kloster Steyl, Venlo (NL)
Termin:	07.03. – 11.03.2022
Seminardauer:	Montag 12.00 Uhr – Freitag ca. 13.30 Uhr
Seminargebühr:	715,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 25,00 € insg. 815,00 € für Einrichtungen und Firmen
Seminarleitung:	Anna-Karin Engels
Anna Engels ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Intensivberaterin Idiolektik® und Feldenkrais® Assistant Trainer. Praxis für Somatische Balance in Köln. Einzel- und Gruppenarbeit International sowie Feldenkrais®-Ausbildungen am Chiemsee/Frauen-insel seit 1989. Langjährige Unterrichtserfahrung in Sporttherapie, Biologie, Kunst und Performing Arts. Ausbildungen in Yoga, Tai Chi, Tanz und Bewegungstheater. Leiterin des Artem GmbH Ausbildungsinstituts für Feldenkrais® Practitioner.	
www.ake-feldenkrais.de www.artem-feldenkrais.de	
Teilnehmendenzahl:	10-18
Leistungen: Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

Die Dozentin

Anna Karin Engels



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“

Übernachtung/Verpflegung

Im niederländischen Dorf Steyl, am Ufer der Maas, liegt eindrucksvoll das Missionshaus St. Michael der Steyler Missionare. Die Weite des Flusses spiegelt die Geschichte und das Leben derer, die sich mit dem Klosterdorf Steyl und seiner Mission verbunden haben. Kirchen und Klöster, einzigartige Gärten mit Grotten und Gebetstätten liegen hier entlang der Maas und laden zum Innehalten und Nachsinnen ein. Sie übernachten im freundlich gestalteten Gästehaus des Klosters.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: www.steyl.eu

Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus um 12.00 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr

Anreise

mit dem Auto

Steyl liegt ca. 90 km östlich von Köln in unmittelbarer Nähe der niederländisch-deutschen Grenze.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

mit der Bahn

Der Bahnhof Venlo liegt ca. 5 Kilometer von Steyl entfernt. Von dort kommt man per Bus oder Taxi zum Gästehaus.



Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

