

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 08.11. - 12.11.2021 unter der Seminarnummer 837121 das Seminar „Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode“ durch.

Ich .....

wohnhaft 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: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, 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.: 19-68095 vom 22.10.2018 für Arbeitnehmer/innen für die Arbeit mit Klienten, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/3659/19 vom 19.09.2019 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 08.12.2021).
- 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  
Ort: Kloster Schweinheim, Euskirchen  
Dozentin: Anna-Karin Engels  
Termin: 08.11. – 12.11.2021

### Montag

13.30. - 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde,  
14.45 - 17.00 Uhr Grundlagen: gesundheitliche Balance im Beruf  
17.15 - 19.00 Uhr Übungen zum somatischen Lernen für den beruflichen Alltag: Körperbild/Selbstbild, „Augenblick mal“: besser sehen am Bildschirm,  
20.00.- 21.30 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Dienstag

10.00 - 13.15 Uhr Theorie und Praxis der Feldenkrais®-Methode; Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation als Voraussetzung zu Veränderung und Lernen in beruflichen Prozessen; Bodyscan, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.00 - 17.15 Uhr Vorstellung der Lernmethode „Feldenkrais®“ speziell zu Stress, Stressreduktion, Stressprophylaxe

### Mittwoch

10.00 - 13.15 Uhr Was bedeutet Stress? Stressreaktionen, Stressprophylaxe und Lösungsmöglichkeiten zur somatischen Balance entwickeln  
14.00 - 17.15 Uhr Lektionen zur Stressreduktion, Feldenkrais®-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Donnerstag

10.00 - 13.15 Uhr Stress, Herausforderung, Schmerz im Gespräch; Einführung die idiolektische Gesprächsführung  
14.00 - 17.15 Uhr Gelassenheit und Achtsamkeit; Ressourcen entdecken und für den beruflichen Alltag nutzen; Übungen zur Meditation und Entspannung, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Bewegen und Entspannen; Selbstorganisation im Beruf

### Freitag

07.30 - 13.30 Uhr Aufmerksamkeitslenkung und Konzentration in beruflichen Prozessen; Bedürfnisse und Ressourcen wahrnehmen, Prioritäten setzen, in Balance kommen; Integration und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext; Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

*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.*

### Seminarziele:

- 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
- Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
- Den Transfer in konkrete Arbeitssituationen gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt
- Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe im Sinne der heilberuflichen Indikation für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

### Zielgruppe:

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

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmer/innen 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.