



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 14.10.2018 – 19.10.2018 unter der Seminarnummer 839518 das Seminar „Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik, Vertiefungsseminar“ durch.

Ich

wohnhaft in

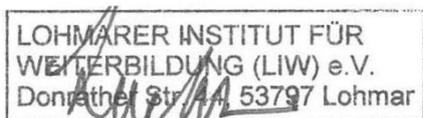
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 10, 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) 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. 17-59298 vom 02.02.2017 für Beschäftigte, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, Anerkennung gültig bis 31.12.2019)
Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/3153/17 vom 10.08.2017, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 21.10.2019)
Brandenburg (gemäß Geschäftszeichen 26.13-40665 vom 01.08.2018 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik, Vertiefungsseminar
Ort: Käbschütztal / Krögis
Dozentin: Tanja Striezel
Termin: 14.10.2018 – 19.10.2018

Sonntag

18.00 - 21.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellung

Montag

09.00 – 12.30 Uhr Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen der F.M. Alexander-Technik in Theorie und Praxis; Arbeits- und Wirkungsweise. Unerwünschte Muster erkennen durch Innehalten, über mentale Ausrichtung den Körper neu organisieren lernen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

14.30 - 17.30 Uhr Vertiefung von verkörperter Anatomie: Körperzentrum, Kopf, Hals und Rumpf. Analyse von Fehlhaltungen und Ausrichtung auf harmonische, körperfreundliche Bewegungsabläufe in Alltag und Beruf, Entspannungsübungen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr Theorie und Praxis: Wiederholung und Vertiefung: Stehen – Gehen – Sitzen; effektive Körperhaltung und Zusammenspiel von Hüften, Beinen und Füßen im Bewegungsablauf, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.

14.30 - 17.30 Uhr Theorie und Praxis: Alexander-Technik und ökonomische Bewegung für eine verbesserte Selbstorganisation am Arbeitsplatz: Optimaler Gebrauch der Arme, Hände und Schultern und Thema Augen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr Gelassen ans Ziel. - Achtsamkeit im Berufsalltag: Wie gehe ich mit Stress um, wie kann die AT unterstützen? Umgang mit Gefühlen und Erlernen von Emotions- und Stressregulierungskompetenzen, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

14.30 – 17.30 Uhr Vertiefung: Entspanntes Arbeiten am Bildschirm und Umgang mit bewusstem Sehen. Arbeit an individuellen Themen aus dem Berufskontext

Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr Yoga und Meditation unter alexandrischen Gesichtspunkten, Vermittlung und Anleitung, Reflexion, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

14.30 - 17.30 Uhr Für eine verbesserte Performance im Beruf: Präsenz und Ausdruck, Atem und Stimme, Vermittlung und Anleitung, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag

08.00 - 11.30 Uhr Theorie und Praxis: Was nehme ich mit aus dem Seminar? Zusammenstellung eines Übungsprogramms für den beruflichen Alltag; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

11.30 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik, Körperwissen und Bewegungsökonomie, Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz fördern, Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.
- Arbeitnehmer/innen, 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.