

Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik, Vertiefungsseminar Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Bildungsurlaub

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Häufig entwickeln sich im Laufe der Zeit daraus Gewohnheiten, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind, wenn der Ausgleich fehlt.

Mit der Alexander-Technik kommen Sie diesen Gewohnheiten auf die Spur, indem Sie darauf achten, wie Sie die Dinge tun - wie Sie sich bewegen, denken, sitzen, stehen, gehen, schreiben oder sprechen. Oft laufen diese Gewohnheiten unbewusst ab, da sie vertraut sind und sich „richtig“ anfühlen. Die Methode beruht darauf ungünstige Gewohnheiten im Bewegen, Reagieren und Denken zu erkennen und abzulegen. Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit, geistige Präsenz und Achtsamkeit. Dies kann uns von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern. Den Folgen von Fehlhaltungen, Koordinationsstörungen und Stressreaktionen beugt die Alexander-Technik auf diese Weise vor.

Das Vertiefungsseminar ist gedacht für Menschen, die schon einen Bildungsurlaub in Alexander-Technik gemacht haben oder anderweitige Erfahrung mit Alexander-Technik oder im Feld von Körperarbeit und bewusster Bewegung mitbringen.

Seminarnummer:	839518
Termin:	14.10. – 19.10.2018
Ort:	Käbschütztal / Krögis
Preis:	665,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag auf Anfrage 755,00 € für Firmen/Einrichtungen
Dozentin:	Tanja Striezel
Tanja Striezel ist F.M. Alexander-Technik Lehrerin (ATVD), Tanz- und Bewegungspädagogin, Lehrerin für Erfahrbare Anatomie und Personzentrierte Beraterin/Coach nach C. Rogers.	
Fortbildung in Body-Mind-Centering®, langjährige Praxis in Authentic Movement, Yoga und Meditation. Seit 2006 arbeitet sie in freier Praxis für Einzel- und Gruppenarbeit in Bonn und Köln.	
TeilnehmerInnenzahl:	10 - 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Seminarinhalte

- Vertiefung der Alexander-Technik
- Optimierung von Bewegungsabläufen und Gewohnheiten
- Haltung und Bewegungsökonomie
- Stressbewältigung durch Erlernen von Selbstfürsorge und emotionaler Kompetenz
- Anwendung der Alexander-Technik in Beruf und Alltag
- Resilienz: die Kraft der Gedanken bewusst einsetzen, um sich selbst zu regulieren und das gesamte Wohlergehen zu fördern



Die Dozentin Tanja Striezel

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



Übernachtung/Verpflegung

Auf einer Anhöhe zwischen Dresden, Leipzig und Meißen gelegen, finden Sie den historischen Vierseithof Gut Froberg.

Sie erhalten eine Vollverpflegung.

Anreise

Gut Froberg – Seminarzentrum

Schönnewitz 9

01665 Käbschütztal/Krögis

Tel.: 0352 444 1803

E-Mail: info@gutfroberg.de

Nutzen Sie vom Bahnhof Meißen die Buslinie 412 oder die Buslinie 422 und fahren Sie bis Görna. Hinter der Tankstelle gehen Sie links in einen kleinen Weg, der Sie direkt zu Ihrem Ziel führt.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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 diese 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.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

