

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.11.2023 – 24.11.2023 unter der Seminarnummer 826223 das Seminar „Teamqualitäten im Alltag stärken - ein Seminar mit Yoga und Hund“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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)
- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2023/583 vom 21.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 20.08.2025)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2023-947 vom 10.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).

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).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 8-12 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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: Teamqualitäten im Alltag stärken - ein Seminar mit Yoga und Hund
Ort: Neuhermsdorf, Erzgebirge
Dozentin: Ulrike Wörrle (in Vertretung von Kathleen Schwiese)
Termin: 19.11.2023 – 24.11.2023

Sonntag

18.00 - 20.00 Uhr Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen und Informationen zum Seminarablauf

Montag

09.00 - 11.00 Uhr Einführung in das Seminar; einführende Übungen

11.00 - 12.30 Uhr Workshop Soziale und Beziehungskompetenz steigern: Wertschätzung und Empathie im Umgang mit Menschen und Hunden steuern und stärken

14.30 - 16.30 Uhr Workshop Teamfähigkeit im Alltag (Teil 1): Engagement und Einsatz, Durchhaltevermögen und Motivation, Zuverlässigkeit und Rückhalt

16.30 - 18.00 Uhr Workshop Yoga: Heilsame Bewegung, die Leib und Seele stärkt, Körperhaltungen (Asanas), Atmung (Pranayama), Meditation (Dhyana) unter der Lupe, zeitlos und modern: Bestandteile einer rund 3.500 Jahre alten Lebensphilosophie

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr Workshop Yoga: Ganzheitliches Training zur muskulären Stärkung, Verbesserung der Flexibilität, Elastizität von Sehnen und Bändern, Unterstützung der Organfunktionen und Körperprozesse, physisches und psychisches Wohlbefinden im beruflichen Kontext

10.00 - 11.00 Uhr Der Atem (im Yoga „Pranayama“) - mit ihm kommt und geht alles - Atemlehre, Atemtechniken

11.00 - 11:45 Uhr Der Hund: Fitness-Trainer, Seelentröster und noch viel mehr! Internationale Studien belegen positiven physischen und psychischen Einfluss auf den Halter / Chancen und Aspekte besser kennen und nutzen lernen

11.45 - 12.30 Uhr Aktuelle Lebenssituation – Selbstreflexion, Tests und Arbeitsblätter, Stressoren und Innere Antreiber (Einzel- und Gruppenarbeit)

14.30 - 16.00 Uhr Workshop Engagement und Einsatz: aktives Handeln und zur Lösung beitragen, Durchhaltevermögen und Motivation: auch in anstrengenden Phasen nicht aufgeben und das Team nicht hängenlassen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

16.00 - 17.00 Uhr Workshop Yoga: Heilsame Bewegung, hier: Dehnung der Schulter- und Nacken-Region

17.00 - 17.45 Uhr Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, hier: der Bodyscan, ursprünglich eine yogische Tiefenentspannungstechnik („Yoga-Nidra“)

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Workshop Zuverlässigkeit und Rückhalt: Vertrauen und Rückhalt durch aufeinander verlassen können, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

10.30 – 12.30 Uhr Workshop Teamfähigkeit im Alltag (Teil 2): Rücksichtnahme und Wertschätzung, Kritikfähigkeit und Selbstreflexion, Kompromissbereitschaft und die eigene Meinung

14.30 - 15.45 Uhr Workshop Yoga: Innere Stärke und Kraft durch Yoga-Praxis klarer wahrnehmen, Steigerung von Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit: Lust auf ein klares Vorangehen und Miteinander im Team, Stärkung der Fähigkeit, Teams kompetent zu führen und der Bereitschaft, alle Teammitglieder in ihren Stärken anzuerkennen und zu fördern

15.45 - 17.15 Uhr Heilkraft Sport: Wie Sport uns vor Krankheit schützt. Bewegung als Ausgleich einer sitzenden Tätigkeit, Vorbeugung und Ausgleich berufsbedingter Beeinträchtigungen, einfache Integration von Übungen für Körper und Geist am Arbeitsplatz

17.15 - 17.45 Uhr Familienmitglied Hund als Sozialisierungsfaktor: Raus aus dem Teufelskreis Erschöpfung und Sozialem Rückzug! Gleichgesinnte treffen, Freizeitgestaltung, ehrenamtliche Tätigkeiten (z. B. Verein), ethische Grundsätze, Mitwirkung und -gestaltung, Sinnggebung

Donnerstag

09.00 - 11.00 Uhr Workshop Yoga: Dynamische Übungsreihe für den ganzen Körper, Atmung und Kontrolle, Stärkung der „Mitte“ auch auf mentaler Ebene

11.00 - 12.30 Uhr Workshop Rücksichtnahme und Wertschätzung: Einbringen eigener Ideen und andere zum Zug kommen lassen, Kritikfähigkeit und Selbstreflexion: sich Fehler eingestehen und daraus lernen, Kompromissbereitschaft und die eigene Meinung: Argumente anderer Teammitglieder in Betracht ziehen und dabei eigenen gefestigten Standpunkt haben

14.30 - 16.00 Uhr Yoga: Die Wirbelsäule ist nicht (nur) zum Sitzen gemacht! Übungen für Rücken, Schultern und Nacken zur Vorbeugung oder zum Ausgleich von Haltungsschäden, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

16.00 - 17.45 Uhr Erfolgreich im Team arbeiten: Teamrollen und unterschiedliche Rechte und Pflichten, sorgsame Kommunikation zwischen Menschen auf der Beziehungs- und Sachebene

Freitag

08.00 - 09.00 Uhr Wie gehe ich mit einer akuten Stress-Situation um? Situationsbezogene Lösungsansätze

09.00 - 10.30 Uhr Fallbeispiele im Plenum (persönliche Stressoren, Innere Antreiber)

10.30 - 11.30 Uhr Yoga-Entspannungseinheit, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

11.30 - 14.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars, Feedback-Runde, Ausgabe der Teilnahmebestätigungen

Änderungen vorbehalten

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen: Im Einzelnen:** Erkennen von Zusammenhängen zwischen körperlich-geistiger Gesundheit und persönlichen Stressoren, Teamkompetenzen aufbauen, Kennenlernen der Trainings- und Entspannungsmethode Yoga, um diese über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten, „Teufelskreis“ Antriebslosigkeit, körperliche Schmerzen, Depressionen und ungesunder Angewohnheiten durchbrechen, die diesbezügliche positive Wirkung bzw. den positiven Einfluss eines Hundes erkennen, Kommunikationsinhalte wie Bedürfnisse und Selbstwertgefühl anderer achten, andere zu motivieren, zwischenmenschliche Transaktionen verstehen

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

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.