

| Samstag Anreise ab 15 Uhr | | |
|---------------------------|--|--|
| Sonntag freier Tag | | |
| Montag | Inhalt | Methode |
| 09:00 - 09:45 Uhr | Ankommen, Begrüßen und Kennenlernen, Zielsetzung der Teilnehmer*innen | Gespräch im Plenum, Ziele u. Organisatorisches |
| 09:45 - 11:15 Uhr | Theorie Stress im beruflichen Alltag. Wie entsteht Stress überhaupt? Qi Gong als Stressprävention (1,5h p. B.) | Vortrag im Plenum |
| 11:15 - 12:00 Uhr | Einstieg in Qi Gong Übungen. Erste Übungen zur Stressverarbeitung in den beruflichen Pausen | Gruppenübung |
| 14:30 - 17:00 Uhr | Theorie und Praxis: Auswahl verschiedener Übungen angepasst auf unterschiedliche Berufssituationen. Erlernen eines Qi Gong Übungsprogramm mit Übungen im beruflichen Kontext | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 17:00 - 18:00 Uhr | Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung | Großgruppe |
| Dienstag | Inhalt | Methode |
| 09:00 - 09:30 Uhr | Rekapitulation des Montags, Erfahrungsaustausch (1,5h p. B.) | Gespräch im Plenum |
| 09:30 - 10:00 Uhr | Theorie und Praxis. Wiederholung der Qi Gong Übungen vom Vortrag | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 10:15 - 12:00 Uhr | Theorie und Praxis: Welche Übungen sind für das jeweilige Berufsfeld geeignet, individuelle Abstimmung des Übungssystem, Vermittlung und Anleitung der Übungen, Didaktische Hilfe | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 14:30 - 15:30 Uhr | Theorie und Praxis: Übungen gegen Ermüdung und nachlassender Konzentration am Arbeitsplatz | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 15:30 - 16:30 Uhr | Innere Ruhe und Regeneration durch Atem und Tiefenentspannung | Übungen / Lernen im Dialog |
| 16:30 - 17:30 Uhr | Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gongs Übungsprogramms | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 17:30 - 18:00 Uhr | Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung | Großgruppe |
| Mittwoch | Inhalt | Methode |
| 09:00 - 10:30 Uhr | Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 10:30 - 12:00 Uhr | Traditionelle Chinesische Medizin als weiteres Mittel des bestehenden Gesundheitssystems. Diskussion zu den Möglichkeiten der Umsetzungen im Berufsalltag in Verbindung mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (1,5h p. B.) | Gespräch im Plenum |
| 14:30 - 17:00 Uhr | Theorie und Praxis: Erweiterung und Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms, Didaktische Konzepte und Transfer in den beruflichen Kontext | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 17:00 - 17:30 Uhr | Atemschule und Energieaufbau – so hole ich mich aus dem Keller, wenn es im Büro so richtig rund geht | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 17:30 - 18:00 Uhr | Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung | Großgruppe |
| Donnerstag | Inhalt | Methode |
| 09:00 - 10:30 Uhr | Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 10:30 - 12:00 Uhr | Wichtige Erkenntnisse aus dem DAK- Fehlzeitenreport: Stress- und Burnout als häufigste Fehlzeitsache. Konkrete Erfahrungen der Teilnehmer*innen aus dem eigenen beruflichen Umfeld (1,5h p. B.) | Gruppenarbeit mit Austausch im Plenum |
| 14:30 - 15:30 Uhr | Theorie und Praxis: Übungen gegen Ermüdung und nachlassender Konzentration am Arbeitsplatz | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 15:30 - 16:30 Uhr | Innere Ruhe und Regeneration durch Atem und Tiefenentspannung | Übungen/ Lernen im Dialog |
| 16:30 - 17:30 Uhr | Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 17:30 - 18:00 Uhr | Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung | Großgruppe |
| Freitag | Inhalt | Methode |
| 09:00 - 10:30 Uhr | Praxis und Theorie: Wiederholung des Qi Gong Übungsprogramms | Praktische Übungen in der Gruppe |
| 10:30 - 12:00 Uhr | Übungen für zwischendurch im Büro zur Befreiung von Wirbelsäule u. Bewegungsapparat sowie zur Vertiefung der Atmung bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit | Gemeinsames Üben mit sorgfältiger Anleitung |
| 13:00 - 14:00 Uhr | Umsetzung im Leben: Qi Gong Zustand vs. Alltag, Aufbau eines inneren Frühwarnsystems | Gemeinsame Entwicklung im Plenum |
| 14:00 - ca.15:00 Uhr | Seminarabschluss: Was nehmen die Teilnehmer aus dem Bildungsurlaub mit für die bessere Bewältigung des Berufsalltags? Abschluss des Seminars | Gespräch im Plenum |
| Samstag Abreise ab 10 Uhr | | |

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

die Ausbildung „Qi Gong“ in

- Gästehaus Germania auf Wangerooe

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Hessen (gemäß Anerkennungsbescheid III1A-55n-4145-1026-21-0477 bis 11.07.2023)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0061/18-FO2 bis 11.12.2020)
- Brandenburg (GZ: 26.13 – 47301 bis 30.04.2021)
- Berlin (GZ: II A 75 – 112450 bis 19.04.2022)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 bis 31.12.2020)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/21644 bis 31.12.2021)
- Sachsen-Anhalt (AZ.: 207-53502-2020-786 bis 17.12.2021)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/0305/20 bis 31.05.2022)

In folgenden Bundesländern ist B.I.E.K. als Bildungseinrichtungen für die Durchführung von Bildungsurlaub anerkannt:

- NRW (gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Saarland (Bescheid von 07/2014)



Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift