

| Montag | Inhalt | Methode |
|-----------------------|--|--|
| 14:00 - 15:00 Uhr | Ankommen, Begrüßen und Kennenlernen, Zielsetzung der Teilnehmer*innen | Gespräch im Plenum, Ziele u. Organisatorisches |
| 15:00 - 16:30 Uhr | Theorie Stress im beruflichen Alltag. Wie entsteht Stress überhaupt? Qi Gong als Stressprävention (1,5h p. B.) | Vortrag im Plenum |
| 16:30 - 18:00 Uhr | Einstieg in Qi Gong Übungen. Erste Übungen zur Stressverarbeitung in den beruflichen Pausen | Gruppenübung |
| 19:30 - 21:00 Uhr | Theorie und Praxis: Auswahl verschiedener Übungen angepasst auf unterschiedliche Berufssituationen. Erlernen eines Qi Gong Übungsprogramm mit Übungen im beruflichen Kontext Tagesabschluss und Auswertung der Gruppenerfahrung | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe Großgruppe |
| Dienstag | Inhalt | Methode |
| 09:00 - 09:15 Uhr | Erfahrungsaustausch | Gespräch im Plenum |
| 09:15 - 10:45 Uhr | Entwicklungen im Gesundheitswesen Analyse der Unterschiede zwischen Ost und West, Definition des Begriffes Gesundheit, Einbeziehung von Erkenntnissen der Chinesischen Medizin in die westliche Medizin (1,5h p. B.) | Praktische Übungen mit Erläuterungen in der Gruppe |
| 10:45 - 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 Fehlzeitursache. 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 – ca. 15:00 Uhr | Transfer der stressreduzierenden Übungen in den Alltag, im Besonderen in belasten-den Situationen am Arbeitsplatz. Auswertung des Bildungsurlaubes. | Gemeinsame Entwicklung im Plenum Gespräch im Plenum |

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

die Ausbildung „Qi Gong“ im

- | | |
|--|--|
| ○ Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach) | ○ Haus Insel Reichenau (Bodensee) |
| ○ Theodor-Schwartz-Haus (Lübeck) | ○ Bildungshaus St. Martin (Bernried am Starnberger See) |

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: 46.15-53942 bis 01.12.2023)
- Berlin (GZ: II A 74 – 118167 bis 08.05.2024)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/28570 bis 31.12.2023)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2022-1033 bis 01.12.2023)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/1978/22 bis 12.06.2024)
- Saarland (Bescheid von 07/2014)
- Bremen (AZ: 23-17 2022/367 bis 01.05.2024)

Für BW gilt: Für Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

Für HH gilt: Nach dem HmbBG 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 HmbBG).

Für NRW gilt: Für In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95



Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift