

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Qi Gong – Ressourcen entwickeln für wachsende gesellschaftliche und berufliche Anforderungen
Veranstaltungsort: Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach) Theodor-Schwartz-Haus (Lübeck) Bildungshaus St. Martin (Bernried) Haus Insel Reichenau (Bodensee)		
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag.		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Erkennen von eigenen Stresssymptomen - Handlungskompetenz für Stresssituationen im Beruf und Alltag entwickeln - Einsatz von Qi Gong zur inneren Stabilisierung und zum Ausgleich von Stressfolgen		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Stress und seine Auswirkungen	Die Teilnehmer*innen lernen, die eigenen Stresssignale frühzeitig zu erkennen und somit mit kleinen Übungen im beruflichen Alltag intervenieren zu können.
Dienstag	- Unterscheidungsmerkmale zwischen westlichem und östlichem Gesundheitsverständnis - Die Möglichkeit einer Verbindung dieser beiden Systeme - Kleine Übungsabläufe kennen lernen	Die Teilnehmer*innen lernen den Ansatz der östlichen Gesundheitslehre TCM kennen und können die Erkenntnisse ins tägliche Leben einbauen. Die Teilnehmer*innen erlernen einfache Qi Gong Übungen, mit denen sie bei nachlassender Konzentration wieder wach und fit werden.
Mittwoch	- Integration von TCM in das betriebliche Gesundheitssystem - Übungsprogramme Qi Gong	Die Teilnehmer*innen lernen Methoden des entspannten Stehens während beruflichen Tätigkeiten und lernen im Alltag eine heitere Gemütsverfassung zu entwickeln.
Donnerstag	- Burnout und dessen Auswirkung auf den Menschen und die Gesellschaft - Übungsprogramme Qi Gong	Die Teilnehmer*innen erkennen die Symptome eines Burnouts bei sich und anderen. Die Teilnehmer*innen erlernen weitere Qi Gong Übungen, mit denen sie bei nachlassender Konzentration wieder wach und fit werden.
Freitag	- Übungen, die im Büroalltag umzusetzen sind - Zusammenfassung der Ergebnisse des Bildungsurlaubs	Die Teilnehmer*innen können durch weitere Übungen Rückenschmerzen entgegenwirken. Die Teilnehmer*innen nehmen einen Aufbau eines inneren Frühwarnsystems mit, um das Gelernte auch im beruflichen Alltag um zu setzen.

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag bis Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr	Seminar

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und
Kommunikation veranstaltet

vom bis

die Ausbildung „Qi Gong“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ:
23-17 2022/367 bis 01.05.2024).



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

S. Duske
