

Zum Antrag auf Anerkennung folgender Veranstaltung als Bildungsurlaub:

Bewusstheit durch Bewegung in Beruf und Alltag - Die Feldenkrais-Methode
Untertitel: Die Bedeutung meiner Leiblichkeit in der heutigen Industriegesellschaft

Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Zeiten: 09:00-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr

Montag	Vormittag	<p>Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen. Sich orientieren und ankommen.</p> <p>Was hat sie veranlasst, sich diesen Kurs auszusuchen? Die eigenen Erwartungen äußern.</p> <p>Darstellung des Wochenplans.</p> <p>Referat über die Feldenkrais-Methode. Kurze Einführung über Körperschema, Körperbild und Körperwahrnehmung.</p>	4 UE
	Nachmittag	<p>Zeichnung des eigenen Körperbildes erstellen. (Wird am Ende des Seminars ausgewertet.)</p> <p>Einführung in die Feldenkrais Arbeit, den Körper spüren und den Ist-Zustand kennenlernen.</p>	4 UE
Dienstag	Vormittag	<p>Begrüßung. Reflexion des gestrigen Tages. Fragen beantworten. Austausch in der Gruppe.</p> <p>Auswirkungen der Industrialisierung auf die Berufswelt: Mechanisierung und Ent-Individualisierung der Arbeitsprozesse und deren Auswirkungen auf das Arbeitsleben und die persönliche Gesundheit. Leistungsdruck und Effektivitätsdenken kontra persönlichem Arbeitstempo. Sensibilisierungsübungen für einen bewussteren Umgang mit mir selbst zur Förderung die Arbeitsfähigkeit und Motivationsseigerung. Geschichte und Veränderung der beruflichen Gesundheitsversorgung in den letzten 150 Jahren. Was bedeutet Prävention, gesellschaftspolitisch und in der Gesundheitsversorgung am Arbeitsplatz?</p>	4 UE pol. Bildung
	Nachmittag	<p>Bewegung und Wahrnehmung, was bedeutet Sensorische Integration?</p> <p>Feldenkrais Übungen, den eigenen Ist-Zustand erkennen und die permanente Veränderung des Ist-Zustandes wahrnehmen.</p> <p>Kleine Einführung in die Anatomie.</p>	4 UE
Mittwoch	Vormittag	<p>Begrüßung, Austausch der gestrigen Erfahrungen in der Gruppe.</p> <p>Feldenkrais Übungen, Kraftstation Becken. Schulung der eigenen Wahrnehmung.</p> <p>Der Mensch als dreidimensionales Wesen.</p> <p>Die Veränderung von Stress, vom Steinzeitmenschen bis heute. Krankmachender Stress in unserer Gesellschaft und in der industrialisierten Arbeitswelt. Eigene Stressoren erkennen und wahrnehmen. Umgang mit Stress am Arbeitsplatz: Abbau von Ängsten und Stärkung des Selbstwertgefühls. Kurze Bewegungsübungen für die Pausen.</p>	1 UE 3 UE pol. Bildung
	Nachmittag	<p>Durch Bewegung das menschliche Skelett erfahren, wie beweglich ist meine Wirbelsäule wirklich?</p>	4 UE

		Lernen, sich mit Leichtigkeit zu bewegen. Ich brauche keine Kraft, um mich zu bewegen, ich brauche einen guten Tonus.	
Donnerstag	Vormittag	Begrüßung, eigene Erfahrungen der letzten Tage austauschen. Lernwünsche äußern. Bewegung und nonverbale Kommunikation, bewusst-unbewusst. Verbindung zwischen Psyche und Bewegung erkennen. Körpermuster der Angst.	4 UE
	Nachmittag	Kulturelle Unterschiede der Bewegungsmuster und der nonverbalen Kommunikation in Beruf und Alltag betrachten und mit Vorurteilen aufräumen. Berufliche Kommunikation verbessern: Wie wirke ich auf Vorgesetzte und Kolleginnen und Kollegen? Verbesserung der Arbeitsatmosphäre und des persönlichen Wohlbefindens durch wertschätzende Kommunikation und Erkennen von non-verbalen Mustern. Verbindung zwischen Becken und Kopf wieder erlernen. Das Kreuz mit dem Kreuz. Die Schultern hängen lassen, sich mit Leichtigkeit bewegen. Einführung in die funktionale Integration.	3 UE pol. Bildung 1 UE
Freitag	Vormittag	Begrüßung, Erkenntnisse mitteilen, Fragen stellen. Was hat ein beweglicher Körper mit einem beweglichen Geist zu tun? Den Bewegungsradius erweitern, bewusste Wahrnehmung der Bewegung im Alltag erfahren und speichern.	4 UE
	Nachmittag	Wie kann ich durch Visualisierung meine Bewegung beeinflussen. z.B. bei körperlichen Traumata. Sich bewegen lassen, den anderen bewegen, was bewegt mich. Körperbild malen lassen und mit dem ersten Körperbild vergleichen. Reflexion der Woche, offene Fragen, Feedback, Verabschiedung.	4 UE

40 UE

davon 10 UE pol. Bildung