

Zum Antrag auf Anerkennung folgender Veranstaltung als Bildungsurlaub:

**Raus aus dem Winterblues: Prävention und Gesunderhaltung für Schreibtischberufe**

**Untertitel: Bei beruflicher Flexibilisierung und ständiger Erreichbarkeit die eigene Widerstandskraft stärken.**

**Zielgruppe: Alle Beschäftigten**

Kurszeiten: Montag bis Freitag 9:00 bis 16:00 Uhr

Montag	Lernziele + Inhalte Bewusste Entscheidungen treffen	Methoden	
vormittags	<p>Begrüßung und Vorstellungsrunde Erwartungsabfrage/Motive; Spielregeln</p> <p>Programmüberblick &amp; Ziele der Woche Tgl. 1 Stunde setzen wir uns den Elementen aus und tanken Vitamin D.</p> <p>Aktivierung: Mehr als jeder Zweite leidet an Winterdepression. Was tun Deutsche im Winter? Studien der Techniker Krankenkasse und Statista</p> <p><b>Fokus: Entscheidungen treffen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstfürsorge im Kleinen</li> <li>• Strukturen geben Halt</li> <li>• Bestandsaufnahmen zu menschlichen Bedürfnissen</li> </ul> <p>Was hindert uns? <b>Von Energieräubern und Zeitdieben</b></p>	<p>Einführende Gesprächsrunde</p> <p>Flipchart zu Erwartungen und Ablauf</p> <p>Vortrag Unterrichtsgespräch</p> <p>Teaching mit Einzel- und Gruppenarbeit</p> <p>Diskussion und Fragebogen mit nachbesprechen im Plenum</p>	<p>1 UE</p> <p>2 UE pol. Bildung</p> <p>1 UE</p>
nachmittags	<p>Die Weichen stellen für optimale Selbstfürsorge.</p> <p>Rumi Gedicht <b>Gästehaus (This being human is a guesthouse)</b></p> <p>Partnerübung: <b>Alles was mir guttut.</b> (Musik, Umarmungen, Filme, Literatur, Massagen, Nahrung, Sport, Meditation etc. ) Clustern und diskutieren der Teilnehmer Ergebnisse. <b>Extrems-Self care Konzept</b> nach Richardson</p> <p>Resp. Ergänzungen zu Nahrung, Bewegung, Schlaf, Kontakte, Zeit und Selbstmanagement und bewusste Selbstverantwortung</p> <p><b>Erkenntnisse aus der Schlafforschung:</b> So Sorge ich für guten Schlaf</p> <p><b>Atemmeditation</b></p> <p>DVD/Ausschnitte: Yaloms Anleitung zum Glücklichein</p>	<p>Teaching</p> <p>Poesie zur Inspiration</p> <p>Partnerarbeit</p> <p>Clustern &amp; Priorisieren Im Plenum</p> <p>Interaktiver Lehrvortrag</p> <p>Interaktiver Lehrvortrag</p> <p>Angeleitete Atemübung zur Beruhigung Filmausschnitte zur Reflexion</p>	<p>4 UE</p>

<b>Dienstag</b>		<b>Stark mit dem Inneren Team</b>	<b>Methoden</b>	
vormittags		<b>Auswirkung von gesellschaftlich vermittelten Werten und Vorbildern auf das eigene Selbstbild.</b>	Theorie/ Teaching Übung + Präsentation	2 UE pol. Bildung
		Helden meiner Kindheit  <b>Konzept des inneren Teams</b> nach Schulz von Thun Fragenkatalog Das Innere Team kennen und ausbauen.	Einzelarbeit mit Lebenslinien zeichnen  Teaching  Fragen zur Reflexion im Skript Moderierte Diskussion	2 UE
nachmittags		<b>Dialog mit dem Inneren Team</b> bei Krisen und Entscheidungen. Zur Entwicklung innerer Stärke und Resilient	Partnerübung	1 UE
		<b>Resilienzmodell:</b> – Pfeiler und lebende Beispiele  Innere Anteile & Qualitäten, die ich auch möchte oder was ich mir von meinen Lieblingsmenschen abschauen kann	Einzelarbeit im Skript Diskussion  Partnerübung	1 UE
		<b>Antreiber und Gegenerlaubnis</b> kennen Biografisches in Siebenmeilenstiefeln	Teaching Winterspaziergang mit Partnerübung	1 UE
		Kakao Zeremonie	Gemeinsame Vorbereitung, Erläuterungen und zelebrieren	1 UE
<b>Mittwoch</b>		<b>Gesund bleiben</b>	<b>Methoden</b>	
vormittags		<b>Körperliche Gesunderhaltung</b> <b>Energy Konzept</b> aus der Arbeitsmedizin nach Dr Sabine Schonert- Hirz.  Einzel- und Gruppenarbeit zur <b>Standortbestimmung</b>	Diskussion, Bedarfsanalysen Reflektion, Übungsstandems Teaching Übungen/Auflösung	2 UE
		<b>Ernährung und Stress</b> Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Erkenntnisse der Ernährungs-Docs z.B zu entzündungsarmer oder Arthrose Ernährung.	Teaching Skript Metaplanwand	1 UE pol. Bildung
		Exkurs: Gewürze und ihre Wirkung Wie wir mit Gerüchen Erinnerungen abrufen und Stimmung beeinflussen können	Olfaktorische Experimente, Teaching	
		<b>Gesunderhaltung</b> <b>So starke ich mein Immunsystem</b>	Gruppenarbeit und Präsentieren der Ergebnisse im Plenum.	
		<b>Ergonomie für Schreibtischberufe:</b> <b>Fehlbelastungen vermeiden (Quelle: TK)</b> Übungen und kleine Yogaeinheiten fürs Büro	Interaktives Lehrgespräch Übungen, angeleitet.	1 UE pol. Bildung

nachmittags	<b>Mentale Salutogenese im Umgang mit anderen</b>  Sich abgrenzen lernen: Klartext reden und <b>Nein-sagen</b> „Judo mit Worten“ anwenden (Konzept nach Barbara Berckhan)  <b>Kennst du deinen Gefühlscocktail?</b> 4 Grundgefühle und Ausprägungen Gefühlsinventur (Nach Dasa Szekely)  Videoclip „Lie to me“ (Forschungen von Paul Ekman)  Glück kommunizieren und steigern: • Wertvoll Loben • Beziehungsgestaltung: <b>Die fünf Sprachen der Liebe verstehen</b>  <b>Vier-Ohren- Modell nutzen</b> Achtsam kommunizieren lernen  <b>Funktionsmodell</b> nach Eric Berne verstehen Dem Inneres Kind zuhören lernen  <b>Atemmeditation.</b> Ggf. Nachspaziergang (fakultativ)	Theorie/ Teaching  Übungen Moderierte Diskussion  Reflexion u. Partnerarbeit Skript, Fragebogen  YouTube Clip  Lehrgespräch  Selbsttest im Skript Nachbesprechen im Plenum Teaching m. Bsp.  Teaching, interaktiv mit Bsp. Und Kurzübungen  Angeleitete Meditation	4 UE
<b>Donnerstag</b>	<b>Mentale Stärke &amp; Selbstorganisation</b>	<b>Methoden</b>	
vormittags	Glücksforschung und Psychologie des Glücks  <b>Kampf der Prokrastination</b> oder wie wir den inneren Schweinehund an die Leine legen.  <b>Bessere Selbstorganisation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomodoro Technik.</li> <li>• Eisenhower Technik.</li> <li>• Pareto Prinzip.</li> </ul> <b>Digitales Detox üben</b> Exkurs <b>Stroke Theorie</b> nach Fanita English  Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf den Schlaf: Arbeitszeiten, Erreichbarkeit, Medienkonsum- und Inhalte. Anti Sucht-Techniken zum „Abschalten“  Vertiefung & ggf. Fortsetzung einzelner Modelle vom Vortag (Ich-Zustände)  <b>Mindsetting:</b> So bleibe ich ausgeglichen, resilient und zufrieden	Angeleitete Diskussion  Theorievermittlung TN Bsp mit Interaktion:  Gestaltung Metaplanwand in Partnerarbeiten  Teaching Arbeit im Skript  Diskussion Teaching Reflexionsübung  Flippchart und Diskussion Wiederholung/Vertiefung Verständnisfragen  Einzelreflexion im Skript	2 UE           1 UE pol. Bildung   1 UE

nachmittags	<b>Erkenntnisse aus der Arbeitsmedizin/ -psychologie: Gesellschaftlich und individuell nutzen und in den Alltag integrieren</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hilfe bei depressiven Momenten</li> <li>Mentalen Notfallkoffer kennen (Checkliste aus der Notaufnahme)</li> <li>Tipps für emotionale Notfälle (Quelle: Therese Borchard)</li> </ol> <b>Brief an mein Leben</b> Reflektionseinheit. <b>Winterrituale unseres Kulturkreises und unserer Herkunftsfamilie mit Kerzen und Musik.</b>	<b>Lehrgespräch</b>  Teaching Arbeit im Skript  Einzelarbeit/Schreibübung  Gruppenübung Ergebnispräsentation Diskussion & Vorsätze	1 UE pol. Bildung  1 UE  1 UE  1 UE
<b>Freitag, 15.10.</b>	<b>Achtsamer &amp; gelassener sein</b>	<b>Methoden</b>	
vormittags	Atemmeditation zum „Runterkommen“  <b>Mindset Arbeit</b> nach Patrick Leinen: <i>How to get Gelassenheit</i>  Exkurs <b>Positive Psychologie</b> Was ist das – wie hilft das – wie geht das? Mentale Techniken und Magic Words  Zur <b>Aktivierung innere Ressourcen</b> gehen wir in kleinen Schritten vor.  <b>Zwerge versetzen Berge</b> , Marco von Münchhausen: Hoffnung Perspektive und Selbstverantwortung stärken. Schrittmaß, Neugier, Erdung und Solidarität – ein 7 Tage Programm für nächste Woche	Angeleitete Meditation  Selbstbefragung  Interaktiver Lehrvortrag Partnerarbeit als Walk & Talk  Teaching Übungsgruppen  Storytelling Partnerübung zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge Umsetzungsplanung	4 UE
nachmittags	Selbstreflexion die <b>drei besten Tipps</b> für mein Leben aus dieser Woche sammeln, präsentieren und würdigen.  <b>Komplimente Liste für mehr innere Stärke</b>  <b>Gold Nuggets:</b> Das nehme ich für mich aus dieser Woche mit  Würdigung des Seminars.  Zusammenfassung Dank & Verabschiedung  Abschluss mit <b>Bewegungseinheit</b> (Embodiment) mit fünf Rhythmen und Gedicht We Have Come To Be Danced (Jewel Mathison)	Ergebnissicherung auf Metaplanwand  Schreibreflexion  Blitzlicht  Abschluss und Feedbackrunde.  interaktiv  Bewegung Musik Poesie	4 UE

Summe Unterrichtseinheiten 40 UE  
 davon politische Bildung 8 UE