

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 <b>Bewusste Entscheidungen treffen</b>	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.</p> <p><b>Extrens-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 Glücklichsein</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</p> <p>Filmausschnitte zur Reflexion</p>	<p>4 UE</p>

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

nachmittags	<p><b>Mentale Salutogenese im Umgang mit anderen</b></p> <p>Sich abgrenzen lernen: Klartext reden und <b>Nein-sagen</b> „<b>Judo mit Worten</b>“ anwenden (Konzept nach Barbara Berckhan)</p> <p><b>Kennst du deinen Gefühlcocktail?</b> 4 Grundgefühle und Ausprägungen Gefühlsinventur (Nach Dasa Szekely)</p> <p>Videoclip „Lie to me“ (Forschungen von Paul Ekman)</p> <p>Glück kommunizieren und steigern:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wertvoll Loben</li> <li>• Beziehungsgestaltung:</li> </ul> <b>Die fünf Sprachen der Liebe verstehen</b></p> <p><b>Vier-Ohren- Modell nutzen</b> Achtsam kommunizieren lernen</p> <p><b>Funktionsmodell</b> nach Eric Berne verstehen Dem Inneres Kind zuhören lernen</p> <p><b>Atemmeditation.</b> Ggf. Nachtspaziergang (fakultativ)</p>	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
Donnerstag	<b>Mentale Stärke &amp; Selbstorganisation</b>	Methoden	
vormittags	<p>Glücksforschung und Psychologie des Glücks</p> <p><b>Kampf der Prokrastination</b> oder wie wir den inneren Schweinehund an die Leine legen.</p> <p><b>Bessere Selbstorganisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomodoro Technik.</li> <li>• Eisenhower Technik.</li> <li>• Pareto Prinzip.</li> </ul> <p><b>Digitales Detox üben</b> Exkurs <b>Stroke Theorie</b> nach Fanita English</p> <p><b>Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf den Schlaf:</b> Arbeitszeiten, Erreichbarkeit, Medienkonsum- und Inhalte. <b>Anti Sucht-Techniken zum „Abschalten“</b></p> <p>Vertiefung &amp; ggf. Fortsetzung einzelner Modelle vom Vortag (Ich-Zustände)</p> <p><b>Mindsetting:</b> So bleibe ich ausgeglichen, resilient und zufrieden</p>	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	<p><b>Erkenntnisse aus der Arbeitsmedizin/-psychologie: Gesellschaftlich und individuell nutzen und in den Alltag integrieren</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hilfe bei depressiven Momenten</li> <li>2. Mentalen Notfallkoffer kennen (Checkliste aus der Notaufnahme)</li> <li>3. Tipps für emotionale Notfälle (Quelle: Therese Borchard)</li> </ol> <p><b>Brief an mein Leben</b></p> <p>Reflektionseinheit. <b>Winterrituale unseres Kulturkreises und unserer Herkunftsfamilie mit Kerzen und Musik.</b></p>	<p>Lehrgespräch</p> <p>Teaching Arbeit im Skript</p> <p>Einzelarbeit/Schreibübung</p> <p>Gruppenübung Ergebnispräsentation Diskussion &amp; Vorsätze</p>	<p>1 UE pol. Bildung</p> <p>1 UE</p> <p>1 UE</p> <p>1 UE</p>
<b>Freitag, 15.10.</b>	<b>Achtsamer &amp; gelassener sein</b>	Methoden	
vormittags	<p>Atemmeditation zum „Runterkommen“</p> <p><b>Mindset Arbeit</b> nach Patrick Leinen: <i>How to get Gelassenheit</i></p> <p><b>Exkurs Positive Psychologie</b> Was ist das – wie hilft das – wie geht das? Mentale Techniken und Magic Words</p> <p>Zur <b>Aktivierung innere Ressourcen</b> gehen wir in kleinen Schritten vor.</p> <p><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</p>	<p>Angeleitete Meditation</p> <p>Selbstbefragung</p> <p>Interaktiver Lehrvortrag Partnerarbeit als Walk &amp; Talk</p> <p>Teaching Übungsgruppen</p> <p>Storytelling Partnerübung zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge Umsetzungsplanung</p>	<p>4 UE</p>
nachmittags	<p>Selbstreflexion die <b>drei besten Tipps</b> für mein Leben aus dieser Woche sammeln, präsentieren und würdigen.</p> <p><b>Komplimente Liste für mehr innere Stärke</b></p> <p><b>Gold Nuggets:</b> Das nehme ich für mich aus dieser Woche mit</p> <p>Würdigung des Seminars.</p> <p>Zusammenfassung Dank &amp; Verabschiedung</p> <p>Abschluss mit <b>Bewegungseinheit</b> (Embodiment) mit fünf Rhythmen und Gedicht We Have Come To Be Danced (Jewel Mathison)</p>	<p>Ergebnissicherung auf Metaplanwand</p> <p>Schreibreflexion</p> <p>Blitzlicht</p> <p>Abschluss und Feedbackrunde. interaktiv</p> <p>Bewegung Musik Poesie</p>	<p>4 UE</p>

Summe Unterrichtseinheiten 40 UE  
davon politische Bildung 8 UE