

Mitteilung für den Arbeitgeber

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Sozialpädagogische Praxis Wandlitz führt vom 19.-23.12.2022 unter der Seminarnummer 2022-08 das Seminar „Mehr Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation“ durch.

Ich,

wohnhaft in.....,
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lernzielen, Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Berlin** (mit Bescheid vom 3.3.2022 Geschäftszeichen II A 76 – 118192) gemäß § 11 Abs. 1 BiUrlGes als Bildungsveranstaltung anerkannt für Berliner Arbeitnehmer/innen, innen u.a. aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen, sozialen Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige die Inhalte der Veranstaltung für die berufliche Tätigkeit benötigen; Anerkennung gültig bis 15.8.2023.
- **Niedersachsen** (mit Bescheid vom 2.3.2022 Geschäftszeichen VA-Nr. B22-114930-46 gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG anerkannt für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen Berufen, sowie aus Behörden und Unternehmen und Selbstständige, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen, ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen sowie Multiplikatoren; Anerkennung gültig bis 31.12.2024.



(Unterschrift des Veranstalters)

.....
(Datum, Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Mehr Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation
Termin: 19.-23.12.2022
Ort: Sozialpädagogische Praxis Wandlitz, Falkenkorso 8 16348 Wandlitz
Leitung: Gabriele Pohly, Dipl.Soz.Päd.

Montag

13:00 - 14:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.
14:00 - 15:30 Uhr Vortrag: Einführung in das Resilienzkonzept und die Resilienzfaktoren sowie in Grundlagen von Yoga und Meditation, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
15:30 - 17:30 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Dienstag

09:00 - 10:15 Uhr Vortrag: Die 6 Aspekte des Integralen Yoga; Resilienzfaktor Akzeptanz hilft Raum für Neues zu schaffen
10:15 - 12:00 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
13:00 - 14:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor realistischer Optimismus im beruflichen Umfeld; Lebensfreude – der unterschätzte Resilienzfaktor
14:30 – 16:00 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Mittwoch

09:00 - 10:15 Uhr Vortrag: Die Polarität im Hatha Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld, Mit Selbstvertrauen Verantwortung übernehmen und Struktur und Fokussierung im Berufsalltag entwickeln;
10:15 - 12:00 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
13:00 - 14:30 Uhr Vortrag: Pranayama - Wirkung des Atems auf Körper und Geist; Neue Sicht- und Verhaltensweisen entwickeln; Achtsamkeit im Berufsalltag
14:30 – 16:00 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Donnerstag

09:00 - 10:15 Uhr Vortrag: Gestalten von unterstützenden Beziehungen im sozialen Netzwerk; Stressbewältigung im Berufsalltag
10:15 - 12:00 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
13:00 - 14:30 Uhr Vortrag: Eine persönliche Vision entwickeln, Ziele SMART formulieren und diese lösungsorientiert umsetzen. Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld
14:30 – 16:00 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

Freitag

09:00 - 11:00 Uhr Vortrag: Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Take-Home-Points, Integration der vermittelten Methoden und Umsetzung im beruflichen Umfeld
11.00 – 12.30 Uhr abschließende Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung, Anleitung und Reflexion
12:30 - 13:30 Uhr Abschlussrunde

Seminarziele:

- . Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität,
- . Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen,
- . Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen,
- . Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext: Verbesserung von Sozialkompetenz und Stressmanagement
- . Durch Anleitungshinweise und Raum für Reflexion werden die Teilnehmer/innen darin geschult einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt
- . Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe im Sinne der heilberuflichen Indikation für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen Berufen