

MehrWertGesundeUnternehmen, Kleinunternehmen nach § 19 UStG

Dozentin: Michaela von der Nahmer, Oberstedter Str. 8, 61440 Oberursel, Tel: 0177 2378 5455

IDNr. 45286321974, St.Nr. 00385101918

Qualifikationen:

- Bachelor Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik
- Certified Disability Management Professional (CDMP)
- Zertifizierte Dozentin für Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel®
- Fachkraft für sensomotorische Förderung bei Demenz

Schwerpunkt: Bewegung, Work-Life-Balance

Titel:

„Gesellschaft - Gesetze - Gesundheit?“. Arbeitsfreude und Lebensqualität im Gleichgewicht. Bewegende Angebote für achtsame Work Life Balance©.

Untertitel:

Neues Wissen und einfach umsetzbare, praxisorientierte Unterstützung für den beruflichen und privaten Alltag in unserer heutigen Leistungsgesellschaft.

Kurzbeschreibung:

Betriebliche und private Anforderungen sowie Erwartungen an Berufstätige aller Institutionen steigen stetig. Allem gerecht zu werden ist insbesondere für Mitarbeitende „in der Lebensmitte“ fast unmöglich.

Sie leisten beruflich Hervorragendes und bewältigen häufig auch den Spagat zwischen Beruf, Kindern und Familie?

Das bringt hohe physische und psychische Belastungen mit sich. Körperliche Warnsignale wie Stress, auftretende Unruhe, Konzentrationsmangel und Fehlerhäufigkeit beeinflussen Arbeitskraft und Privatleben. Das belegen Krankenkassen jährlich durch Milliardenausgaben für Arbeitsunfähigkeiten.

Und wo bleiben SIE selbst? Entspannung erscheint unmöglich, Zeiten für Bewegung und Förderung der eigenen Gesundheit und Gleichgewichtes fehlen?

Prävention beginnt „20 Jahre vorher“, heißt es. Ein guter Zeitpunkt, um in dieser 3-tägigen Präsenzveranstaltung Möglichkeiten zur Steigerung gesundheitlicher Ressourcen und körperlichem Gleichgewicht zu entdecken und die Work-Life-Balance positiv zu beeinflussen.

Bildungsurlaub Tag 1

Ablaufplan	Inhalt	Organisatorische und pädagogische Methoden	Lernziele / organisierter Lernprozess
§ 12 Abs. 1 Satz 3 HBUG	§ 1 Abs. 4 HBUG § 6 Abs. 4 HBUGDV	§ 3 Abs. 3 HBUGDV	§ 11 Abs.1 Satz 3 HBUG § 6 Abs. 1 HBUGDV
10:00 – 13:00	Berufstätige im Spannungsfeld	Fachvortrag, Erfahrungsaustausch Sensomotorische Körperübungen	Förderung fachübergreifender Schlüsselkompetenzen

	Gesellschaft – Gesetze – Gesundheit (GGG)	Angebot „Testung Gleichgewicht“	
13:00 - 14:00	Pause	Mittagessen	
14:00 – 18:00	Berufstätige im Spannungsfeld Gesellschaft – Gesetze – Gesundheit	Fachvortrag Bewegungsübungen Kleingruppenarbeit und Präsentation im Plenum	Fachliche Informationen zu neurowissenschaftlichen Zusammenhängen auf aktuellem Stand vermitteln Praktische Anwendung

Bildungsurlaub Tag 2

Ablaufplan	Inhalt	Organisatorische und pädagogische Methoden	Lernziele / organisierter Lernprozess
§ 12 Abs. 1 Satz 3 HBUG	§ 1 Abs. 4 HBUG § 6 Abs. 4 HBUGDV	§ 3 Abs. 3 HBUGDV	§ 11 Abs.1 Satz 3 HBUG § 6 Abs. 1 HBUGDV
9:00 – 13:00	Berufstätige im Spannungsfeld Gesellschaft – Gesetze – Gesundheit	Erarbeiten der berufsspezifischen Anforderungen / Belastungen Kleingruppenarbeit	Förderung fachübergreifender Schlüsselkompetenzen Lösungsorientierter Transfer von Lerninhalten und Gute-Praxis-Erfahrungen
13:00 – 15:00	Pause / Mittagessen		
15:00 – 18:00	Berufstätige im Spannungsfeld Gesellschaft – Gesetz – Gesundheit	Fachvortrag Faktensammlung Kompetenz- und Handlungsspielraum der Teilnehmenden erweitern	Fachlicher Einstieg in den Bereich Gesundheit Transfermöglichkeiten auf den eigenen Arbeits-/Tagesablauf reflektieren können

Bildungsurlaub Tag 3

Ablaufplan	Inhalt	Organisatorische und pädagogische Methoden	Lernziele / organisierter Lernprozess
§ 12 Abs. 1 Satz 3 HBUG	§ 1 Abs. 4 HBUG § 6 Abs. 4 HBUGDV	§ 3 Abs. 3 HBUGDV	§ 11 Abs.1 Satz 3 HBUG § 6 Abs. 1 HBUGDV
9:00-13:00	Berufstätige im Spannungsfeld Gesellschaft – Gesetze – Gesundheit	Kleingruppenarbeit und Präsentation im Plenum Achtsame Bewegungsübungen	Handlungsmöglichkeiten für verschiedene betriebliche Tageskonzepte erkennen und nutzen können Praxistransfer in den eigenen Beruf „Störfaktoren“ und „Notfallplan“ in die Konzeption einbeziehen
13:00 – 14:00	Pause / Mittagessen		
14:00 – 16:00	Praktische Anwendungen	Kompetenzerweiterung und Vertiefung Evaluation	Transfer der fachlichen Inhalte sicherstellen TN-Bescheinigungen ausgeben