

**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: Erhalt beruflicher Leistungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit**

**Titel:**

**Ich fü(h)r mich. Pflege und Betreuungsarbeit – Förderung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit im hektischen Arbeitsleben und im Ehrenamt©.**

**Untertitel:**

**Das mach ich doch gern! Mehr Kraft und Balance im Miteinander und Füreinander des beruflichen Alltags. Aktuelles Wissen und alltagsorientierte, praktische Übungen bieten Handlungskompetenz zur inneren und äußeren Stärkung.**

**Kurzbeschreibung:**

Eine gute Million Mitarbeitende in Pflege, Betreuung und im Ehrenamt bieten beständig ein offenes Ohr und eine helfende Hand an. Ihr Engagement bildet ein unbezahlbares Rückgrat unserer Gesellschaft. Nicht immer wird diese Leistung mit der ihr zustehenden Wertschätzung angenommen. Helfen macht nicht nur glücklich. Ob Hauptberuflich oder im Ehrenamt, das Sorgen um Andere kostet viel Widerstandskraft, Energie und Durchhaltevermögen.

Ich mach es doch gern! Doch wer sorgt sich um physische und psychische Belastungen von Helfenden?

Sehr oft fehlt Helfenden „Zeit“ für sich selbst und die persönliche Gesundheit.

Gern wird Selbstfürsorge der „Fürsorge“ hintenangestellt, bzw. „verdrängt“. Körperliche Warnsignale wie Stress, Nervosität, Schlafstörungen und Fehlerhäufigkeit beeinflussen nicht nur den beruflichen Alltag, sondern auch das Privatleben.

Mach es gern, aber fü(h)r dich! In dieser 3-tägigen Präsenzveranstaltung werden Angebote zur verbesserten Selbstfürsorge und zum Erhalt (beruflicher) Leistungsfähigkeit erarbeitet und in der Praxis umgesetzt. Eine „Zeit für sich selbst“ um die persönliche Lebensfreude und Gesundheit in Einklang mit dem Arbeitsleben zu bringen.

**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

<b>10:00 – 13:00</b>	Pflege und Betreuung in Beruf und Ehrenamt unserer Leistungsgesellschaft	Fachvortrag Erfahrungsaustausch Sensomotorische Körperübungen Förderung fachübergreifender Schlüsselkompetenzen	Fachliche Informationen zu neurowissenschaftlichen Zusammenhängen auf aktuellem Stand vermitteln  Gesellschaftsbezogene Veränderungen der Wertschätzung und in den Anforderungen an Helferberufe und Ehrenamt erörtern  Angebot „Gleichgewichtstestungen“
<b>13:00 - 14:00</b>	Pause	Mittagessen	
<b>14:00 – 18:00</b>	Pflege und Betreuung in Beruf und Ehrenamt unserer Leistungsgesellschaft	Gruppenarbeit Achtsamkeitsübungen	Praktische Anwendung

### Bildungsurlaub Tag 2

<b>Ablaufplan</b> § 12 Abs. 1 Satz 3 HBUG	<b>Inhalt</b> § 1 Abs. 4 HBUG § 6 Abs. 4 HBUGDV	<b>Organisatorische und pädagogische Methoden</b> § 3 Abs. 3 HBUGDV	<b>Lernziele / organisierter Lernprozess</b> § 11 Abs.1 Satz 3 HBUG § 6 Abs. 1 HBUGDV
<b>9:00 – 13:00</b>	Pflege und Betreuung in Beruf und Ehrenamt unserer Leistungsgesellschaft	Förderung fachübergreifender Schlüsselkompetenzen  Kleingruppenarbeit und Präsentation im Plenum	Handlungsmöglichkeiten für eigene betriebliche Arbeitskonzepte und privaten Alltag erstellen  Lösungsorientierter Transfer von Lerninhalten und Gute-Praxis-Erfahrungen
<b>13:00 – 15:00</b>	Pause / Mittagessen		
<b>15:00 – 18:00</b>	Pflege und Betreuung in Beruf und Ehrenamt unserer Leistungsgesellschaft	Kurzvortrag Faktensammlung Übungen körperlich-seelisches Gleichgewicht	Kompetenz- und Handlungsspielraum der Teilnehmenden erweitern  Einführung in Forschungsergebnisse Neurogastroenterologie / Psychomikrobiotik

### Bildungsurlaub Tag 3

<b>Ablaufplan</b> § 12 Abs. 1 Satz 3 HBUG	<b>Inhalt</b> § 1 Abs. 4 HBUG § 6 Abs. 4 HBUGDV	<b>Organisatorische und pädagogische Methoden</b> § 3 Abs. 3 HBUGDV	<b>Lernziele / organisierter Lernprozess</b> § 11 Abs.1 Satz 3 HBUG § 6 Abs. 1 HBUGDV
<b>9:00 - 13:00</b>	Pflege und Betreuung in Beruf und Ehrenamt unserer Leistungsgesellschaft	Gespräch und Praxis im Plenum  Praxistransfer in den eigenen Arbeitsalltag	Anleitung der Bewegungsübungen: achtsam und qualitativ gut durchführen können  „Störfaktoren“ und „Notfallplan“ in die Konzeption einbeziehen
<b>13:00 – 14:00</b>	Pause / Mittagessen		
<b>14:00 – 16:00</b>	Praktische Anwendungen	Kompetenzerweiterung und Vertiefung  Evaluation	Transfer der fachlichen Inhalte sicherstellen  TN-Bescheinigungen ausgeben