

Didaktisch-methodisches Konzept zur Veranstaltung

Betriebliche Gesundheitsförderung mittels körperorientierter Maßnahmen

Termin: 02.09.-06.09.2024 Norderney Haus Klipper

Methodik zur Auswahl der Seminarorte:

Die ländliche Umgebung und naturnahe Unterbringung sorgt für Entschleunigung. Der Aufforderungscharakter schöner Natur soll methodisch genutzt werden, um aus einer entspannten Umgebung heraus berufliche Schlüsselqualifikationen zu erwerben.

2. Zielgruppe:

Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Insbesondere sollen Personen angesprochen werden, die in Berufen mit hohem emotionalen Kraftverlust, in Kombination mit wenig oder einseitiger Bewegung arbeiten.

3. Text der Ausschreibung

Betriebliche Gesundheitsförderung mittels körperorientierter Maßnahmen

5 Tage (Mo-Fr)

Der Alltag ist oftmals so fordernd, dass wenig Kraft und Motivation für den Erhalt der eigenen Regulationskompetenz bleibt. Es kommt der Punkt, an dem man sich nicht mehr wohl in seiner Haut fühlt und auch berufliche Leistungsfähigkeit nachlässt. Dies kann die berufliche Identität nachhaltig beschädigen.

Wir verfolgen diesen Weg in schöner Natur: Durch das Verständnis, wie durch moderate wohltuende Bewegung und Entspannung sich Körper, Seele und Geist wesentlich rascher erholen können, gelingt die Vermittlung eines Regenerationsmanagements:

- Sie verstehen die Win-Win-Situation betrieblicher Gesundheitsförderung für Unternehmen und Arbeitnehmer/innen
- Sie lernen die Grenzen klassischer betrieblicher Gesundheitsförderung kennen und verstehen die Notwendigkeit des eigenverantwortlichen Handelns zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit.
- Sie lernen die Bedeutung einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil für den (Berufs-)Alltag kennen,
- Sie stärken Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen für eine gesundheitsbewusste Lebensweise, die berufliches Tun langfristig sichert
- Sie lernen die Ausdauerkompetenz und dessen mentale Bedeutung für den Beruf kennen, dazu Kräftigungsübungen, Aufwärmprogramme und entspannende Methoden, die Sie selbstinitiativ nach dem Seminar anwenden können
- und dies in einer wohltuenden, entspannten Atmosphäre.

Methoden:

- Impulsvorträge und Workshops zu den Themen Regeneration und berufliche Leistungsfähigkeit.
- Moderate Einführung in das Ausdauer-, Bewegungs- und Kräftigungstraining und aktive Entspannungsübungen im Praxisteil.

Keine Vorkenntnis oder besondere Sportlichkeit erforderlich.

4. Stundenplan:

Tag / Zeit	Thema	Theorie / 60 Min	Praxis / 60 Min
Montag			
14.00-16.00	Kennen lernen, organisatorische Dinge, Seminarziele,	2	
16.15-16.30	Einführung in die Theorie der Bewegungswellness	0,25	
16.30-18.00	Biologische Effekte von Bewegung, das bio-psycho-soziale Modell.	1,5	
18.15-19.15	Gesundheit und gesunder Lebensstil, abgebildet anhand der 5 Säulen des Gesundheitscoachings und dessen Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit.	1	
20.00-20.45	Gesundheitsinterviews als diagnostische Methoden von beruflicher Leistungsfähigkeit.	0,75	
20.45-21.15	Neurobiologischer Exkurs: Auswirkungen von Entspannungsübungen auf die Hirnaktivität	0,5	
	Freiwillig, im Anschluss an das Seminar: Entspannungsübung zum Schluss: Kraft erfahren durch Entspannung		
Dienstag			
9.00-9.45	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen		0,75
9.45-10.30	Reflexion der Übungen und deren Wert für eine aktive Pause		0,75
11.00-12.30	Theorie der Bewegung in der Lebensspanne, Änderung von Bewegungsmuster in der Lebensspanne I Auswirkungen auf das Berufliche Tun	1,5	

14.30-16.00	Motivation und Durchhaltevermögen, Modelle der Motivation, was motiviert mich?	1,5	
17.30-19.00	Gallup-Studie zur Motivation im beruflichen Alltag	1,5	
20.00-21.00	Der Wille / Willenstheorie nach Petzold	1	
21.00-21.30	Freiwillig, im Anschluss an das Seminar: Entspannungsübung zum Schluss		
Mittwoch			
9.00-9.45	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen		0,75
9.45-10.30	Reflexion der Übung		0,75
11.00-12.30	Individuelle Gesundheitspläne / Modelle und Theorie	1,5	
14.30-16.00	Vertiefung: Theorie der Willensdiagnostik	1,5	
16.15-18.15	Merkmale gesundheitsbewusster Tagesstrukturierung und deren besonderen Herausforderungen bei bewegungshinderlichen Arbeitssettings	2	
19.15-20.15	Theorie der Chronobiologie nach Sakrl	1	
	Freiwillig im Anschluss an das Seminar: Meditationsübungen		
Donnerstag			
9.00-9.45	Morgenentspannung, Bewegungs- und Kräftigungsübungen		0,75
9.45-10.30	Reflexion dieser Übung		0,75
11.00-12.30	Theorie der Bewegung in der Lebensspanne II: Merkmale von Bewegung / gesundheitsfördernde und dysfunktionale Bewegungsmuster	1,5	

14.30-16.00	Vertiefung: Theorie der Bewegungsmuster	1,5	
16.30 -18.30	Selbstbild und relationale Körperbilder: und deren Bedeutung für Ergonomie am Arbeitsplatz	2	
	Freiwillig, im Anschluss an das Seminar: Entspannungsübung zum Schluss		
Freitag			
8.00-8.45	Freiwillig, vor dem Seminar: Morgenmeditation, Bewegungs- und Kräftigungsübungen		
8.45-10.30	Die Bedeutung von Bewegungs- und Kräftigungsübungen und deren Bedeutung für Ergonomie am Arbeitsplatz	1,75	
10.45-12.30	Übertragen des Gelernten in den Alltag	1,75	
13.15-15.00	Feedback, Verabschiedung, Formelles	1,75	
Summe		27,75	4,5

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,