

Stand Dezember 2022

Bildungsurlaub

„Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht - Berufstätige zwischen Betrieb, Homeoffice und Familie

24.10.2023 – 26.10.2023

Anforderungen und Erwartungen an Berufstätige aller Betriebe, insbesondere im pädagogischen, therapeutischen oder pflegerischen Bereich steigen stetig. Sie leisten nicht nur beruflich Hervorragendes, sondern bewältigen häufig auch den Spagat zwischen Beruf, Kindern und Familie. Das bringt hohe physische und psychische Belastungen mit sich und Zeit für die Pflege der eigenen Gesundheit fehlt häufig. Unser Gleichgewicht ist untrennbar mit Seh- und Hörwahrnehmung, Atmung und Konzentration verbunden. Diese beeinflussen und aktivieren unsere gesundheitlichen Ressourcen, innere Körperorgane sowie Muskeln und Knochen. Das evaluierte, kleinschrittige und einfach umsetzbare Bewegungsprogramm zur Gesundheitsvorsorge belegt, dass mit einem täglichen Zeitaufwand von nur 3-5 Minuten deutliche Verbesserungen motorischer Aktivitäten, Erhöhung der Arbeitsfreude und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit möglich sind. Nicht nur Berufstätige können von Steigerungen der Lebensqualität, höherer körperlicher Stabilität und seelischem Wohlbefinden profitieren. Das Seminar findet Covid-19 konform statt. Weitere Informationen unter:

<https://www.mehrwertgesundeunternehmen.de/>



Es wird immer schwieriger, gut ausgebildete und engagierte Mitarbeiter*innen zu gewinnen und langfristig zu halten. Das Engagement von Betrieben und Arbeitnehmenden zum lebenslangen Lernen wird staatlich durch zusätzliche bezahlte Freistellungen bis zu 5 Tagen im Jahr gefördert. Die interessierten Arbeitnehmer*innen finanzieren ihre Seminargebühren meist selbst. Zukunftsorientierte

Stand Dezember 2022

Arbeitgeber*innen können den anerkannten Bildungsurlaub im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bis zu 600 € pro Jahr und Mitarbeiter*in steuerfrei bezuschussen und werden je nach Bundesland auch durch Lohnkostenerstattung von Ministerien unterstützt.

...alltagsorientierte Unterstützung und verbessertes körperlich-seelisches Gleichgewicht...

Buchbar für: Berufstätige, ehrenamtlich Mitarbeitende und weitere Interessierte

Inhalte:

- Intensives theoretisches und praktisches Erarbeiten des 5-stufigen Bewegungs-Programmes
- Zusammenspiel Gehirn-Gleichgewicht-Gesundheit im Kontext Arbeitswelt
- Balance und Bildung im Spannungsfeld „Gesellschaft-Gesetz-Gesundheit“
- Lösungsorientierter Transfer in den Alltag, Möglichkeiten und Grenzen

Anerkannt als Bildungsurlaub / Bildungszeit in:

Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz (weitere auf Anfrage)

Schulungskosten: 395,00 € inklusive Medienpaket „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!

Ü30-Wellness- und Trainingsprogramm“ (29,80 €), 3x Mittagessen mit Getränk, 6x Getränkepause mit Snack.

zzgl. bei Bedarf Übernachtung/Frühstück (ca. 40€ pro Nacht)

Tagungshaus und Übernachtungsbuchungen: Festung Ehrenbreitstein, Jugendherberge Koblenz,

<https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/koblenz-410/portraet/>

Anmeldung: Bitte per E-Mail mit Adresse/Institution an: Info@MehrWertGesundeUnternehmen.de

Detaillierte Informationen zum Ablauf werden im Anschluss versendet.

Dozentin Michaela von der Nahmer

BA Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik

zertifizierte Dozentin für Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel®

Certified Disability Management Professional®

www.xing.com/profile/Michaela_vonderNahmer