

## 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**

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

	Gesellschaft – Gesetze – Gesundheit (GGG)	Angebot „Testung Gleichgewicht“	
<b>13:00 - 14:00</b>	Pause	Mittagessen	
<b>14:00 – 18:00</b>	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

<b>Ablaufplan</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Organisatorische und pädagogische Methoden</b>	<b>Lernziele / organisierter Lernprozess</b>
<b>§ 12 Abs. 1 Satz 3 HBUG</b>	<b>§ 1 Abs. 4 HBUG § 6 Abs. 4 HBUGDV</b>	<b>§ 3 Abs. 3 HBUGDV</b>	<b>§ 11 Abs.1 Satz 3 HBUG § 6 Abs. 1 HBUGDV</b>
<b>9:00 – 13:00</b>	Berufstätige im Spannungsfeld Gesellschaft – Gesetze – Gesundheit	Erarbeiten der berufsspezifischen Anforderungen / Belastungen  Kleingruppenarbeit	Förderung fachübergreifender Schlüsselkompetenzen  Lösungsorientierter Transfer von Lerninhalten und Gute-Praxis-Erfahrungen
<b>13:00 – 15:00</b>	Pause / Mittagessen		
<b>15:00 – 18:00</b>	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

<b>Ablaufplan</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Organisatorische und pädagogische Methoden</b>	<b>Lernziele / organisierter Lernprozess</b>
<b>§ 12 Abs. 1 Satz 3 HBUG</b>	<b>§ 1 Abs. 4 HBUG § 6 Abs. 4 HBUGDV</b>	<b>§ 3 Abs. 3 HBUGDV</b>	<b>§ 11 Abs.1 Satz 3 HBUG § 6 Abs. 1 HBUGDV</b>
<b>9:00-13:00</b>	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
<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