

Kursleitung

Gabriele Jocher

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalt- und Psychotherapeutin, Supervisorin und Führungskräfte-Coach in freier Praxis, Schongau

Inge Schuster

Lizenzierte Feldenkraustrainerin, staatl. geprüfte Masseurin, Körpertherapeutin und Kneipptrainerin für betriebliche Gesundheit, Kurse in Peiting & Schongau

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen, alle Interessierten

Teilnehmerzahl

20 Personen

Termin

Mittwoch, 26.06.2019, 12:30 Uhr bis

Freitag, 28.06.2019, 13:00 Uhr

Kursgebühr

475,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

375,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee

Klosterring 4

87660 Irsee



Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de

Veranstaltungsort

Kloster Irsee

Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

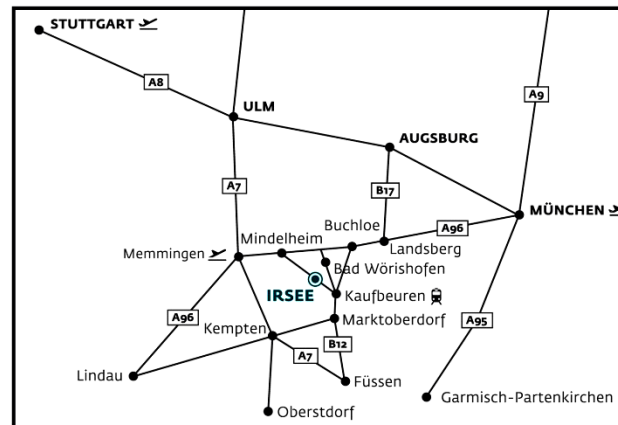
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Stand: 20.10.2018

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

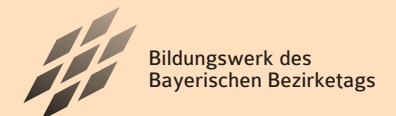
Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt

Ausstieg aus dem Hamsterrad

Kurs 206/19

26.06.2019 - 28.06.2019

Kloster Irsee



Persönlichkeitsentwicklung & Selbsterfahrung

Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt

Hohes Engagement am Arbeitsplatz bedeutet, permanent die Balance zwischen den Anforderungen von außen und der eigenen Selbstfürsorge zu finden. Verlieren wir dieses Gleichgewicht, können Stresssymptome, Anspannung und Gereiztheit ebenso die Folge sein wie erste Anzeichen eines Burnouts.

In diesem Seminar erfahren Sie auf mehreren Ebenen, wie Sie zu Gleichgewicht und Zeitsouveränität gelangen können: mit Methoden des Selbstcoachings, körperorientiertem Lernen und der Kneipp'schen Gesundheitslehre. Durch die Kombination von Information und Bewegung gelangen Sie zu Erkenntnissen, die Grundlage für Veränderungen sind.

Das wohltuende Ambiente in Irsee und unser humorvolles Arbeiten unterstützen dabei den Weg des Loslassens alles Überflüssigen und Bewusst-Werdens des Wesentlichen.

Jedes Thema wird zunächst aus Coaching- und Trainings-Perspektive vorgestellt und anschließend durch Bewegungserfahrung verinnerlicht und gefestigt.

Themen und Inhalte

- Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis
- Selbstorganisation und Arbeitszufriedenheit
- Somatisches Lernen mit der Feldenkrais-Methode
- Die Kneipp-Therapie in Theorie und Praxis
- Neuromentales Stressmanagement
- Der Leichtigkeit auf der Spur

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Mittwoch, 26.06.2019

12:30 Uhr	Begrüßung im Foyer Dr. Stefan Raueiser Leiter Bildungswerk
	Mittagessen
14:00 Uhr	Kennenlernen, Ausgangslagen und Erwartungen I. Schuster/G. Jocher
	Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement G. Jocher
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 Uhr	Belastende Situationen erkennen und bewältigen G. Jocher
	"Erst mal durchatmen..." körperliche Auswirkungen von Stress erspüren und verändern I. Schuster
18:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 27.06.2019

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Erwachen mit allen Sinnen - Die Einführung Feldenkrais-Methode und Embodiment I. Schuster
	Neuromentales Stressmanagement G. Jocher
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Schatzsuche statt Fehlerfahndung - Resilienz und Salutogenese G. Jocher

Fortsetzung Donnerstag, 27.06.2019

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Die persönlichen Antreiber und Überforderungsfallen - Wege zur Gelassenheit G. Jocher, I. Schuster
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 Uhr	Die 5 Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre I. Schuster
	Der Leichtigkeit auf der Spur mit Feldenkrais I. Schuster
18:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.06.2019

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Bewegung und Achtsamkeit I. Schuster
	Formen der Selbstorganisation, Prioritäten setzen, das Pareto-Prinzip G. Jocher
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Transfer in den Alltag mit dem Züricher Ressourcen-Modell ZRM - Ideenkorb G. Jocher, I. Schuster
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)