Informationen zum Seminar:

Outdoor. Aktiv. Sein.

Bewegung ist wichtig für den Körper. Bewegung ist wichtig für den Geist. Bewegung kommt im beruflichen Alltag oft zu kurz.
Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich Zeit nehmen wollen, in Bewegung zu kommen und die unter fachlicher Anleitung „outdoor“ aktiv sein wollen.
‚Outdoor‘ heißt, einfache Kletterübungen im Kletter Park Hückeswagen (für Anfänger), in Balance kommen mit Segways, eine 1-tägige Geländetour rund um die Bevertalsperre mit Geocaching (GPS) erleben. Theorie- und Praxiseinheiten beziehen sich auf Themen des beruflichen Alltags und werden so verknüpft, so dass die Bewegungsimpulse zu Impulsen der persönlichen Weiterentwicklung in Alltag und Beruf werden können.
Stichworte sind hier z.B.: Umgang mit Zielen, Entscheidungen treffen, Arbeiten im Team, wo stehe ich, wo will ich hin. Mit viel Spaß, Humor und Leichtigkeit nähern wir uns diesen Themen und wollen gemeinsam, aktive, spannende und bewegliche Tage erleben. Angeleitet werden Sie von einer erfahrenen Dipl.-Sportlehrerin, Erlebnispädagogin und Kommunikationstrainerin. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Übungen basieren auf Freiwilligkeit.

Termin: 15.08. - 19.08.2022

Leitung: Christina Plößl, Dipl.-Sportlehrerin, Erlebnispädagogin, Team- und Kommunikationstrainerin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00 17.00 - 18.30	• Begrüßung, Organisation • Vorstellungsrunden, Erwartungsabfrage, Basis schaffen • Aktiv Übungen →Thema: Kennenlernen und Vertrauen	4
20.00 – 21.30	• Übertrag: Vertrauen als Basis für den beruflichen Alltag, Persönlicher Umgang mit Vertrauen	2
Dienstag		
09.00 - 10.30	• Theoretische Einführung in Geocache • Theoretische Einführung in das Thema Umgang mit Zielen • Üben des Umgangs mit GPS Geräten	2
10:30 - 16.30	• Aktiv Geländetour / Geocache: • Darin → Austausch / Plenum / Thinkin' Walk: Verschiedene Arten von Zielen, Berufliche und private Ziele Konflikte durch widersprüchliche Ziele Persönliche Maßnahmen um Ziele zu erreichen	8
19.30 – 20.15	• Übertrag: Persönlicher Umgang mit Zielen, • Persönliche Ressourcen bzgl. eigener Ziele	1
Mittwoch		
09.00 – 10.00	• Dehnung / Muskelentspannung / Energizer	1,3
10.15 - 12.15	• Praktische Übungen zum Thema Balance • Austausch / Plenum: Balance in Alltag und Beruf, Stress als Ausdruck von Dis-Balance,	2,6
13:30 - 16.30	• Aktiv Segway-Tour: • Darin → Austausch in Kleingruppen und Plenum Balance halten (Innere) Strategien, um Stress zu reduzieren und in Balance zu finden Über- und Unterforderung als Stressoren	4

19.30 – 20.15	• Übertrag: • Was bedeutet Balance für mich, Persönliche umsetzbare Strategien zum Erreichen von Balance im alltäglichen Leben	1
Donnerstag		
09.00 - 10.00	• Dehnung / Muskelentspannung / Energizer	1,3
10.15 - 12.15	• Austausch / Plenum Was sind schwierige Entscheidungen, 2 Herzen schlagen, ach, in meiner Brust, Entscheidungen treffen Umgang mit Veränderungen	2,6
13.30 - 17.15	• Klettergarten: →Thema: Entscheidungen treffen (Klettern und Austausch in Kleingruppenarbeit über Erlebtes im Wechsel)	5
19.30 – 20:30	• Übertrag: Persönliche Schritte zum Erleichtern von Entscheidungen	1,3
Freitag		
09.00-09:45	• Energizer • Offene Themen, Fragen, Wunschkonzert	1
10.00-12.15	• Persönliches Lernprofil • Was nehme ich mit • Feedback	3
		40

Zum Stundenplan:
Programmänderungen vorbehalten.
Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)