

Veranstaltungsplanung

Für eine Bildungsveranstaltung
in der pädagogischen Verantwortung des

Gesamtthema: **Regeneration und Klarheit für deine innere Balance
in beruflichen und sozialen Konflikten**

Ort der Veranstaltung: **Hagelkreuzweg 22, 37115 Duderstadt**

Veranstaltungsleiter/in: **Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4; 30938 Burgwedel**

VNB

Referent/in / Dozent/in: **Anna Rita Cozzetto, Weidenbreite 22, 37120 Bovenden**

Kooperations-Nr.:

224

Nachweis-Nr.:

U.-Std. à 45 Min.:

60

Arbeitsmethoden: Einführung von Hintergrundwissen zu neuronalen und
kognitiv-emotionalen Beziehungen

Ankündigung Internet, Programm

durch:

Veranstaltungsform: Seminar

Bildungsmaßnahme: Berufliche Bildung, Allgemeine Bildung

Datum	von	bis	Thema	U.-Std.
1. Tag				
	9.00	12.00	Begrüßung und Kennen lernen. Einführung: Verbindungen zwischen Gehirnfunktionen, kognitiven Prozessen und emotionalen Reaktionen.	4
	14.00	17.00	Atem- und Entspannungsübungen, Ressourcenarbeit. Austausch.	4
2. Tag				
	9.00	12.00	Abgrenzung von Entspannung und Meditation, Erläuterung und Praxis von Zazen und Gehmeditation	4
	14.00	17.00	Reflexion der Erfahrung in Kleingruppe. Vortrag: Wie neuronale Prozesse unser Verhalten, unsere Entscheidungen und emotionalen Reaktionen beeinflussen. Austausch.	4
3. Tag				
	9.00	12.00	Meditative Körperübungen und Entspannungstechniken, Ressourcenarbeit. Austausch.	4
	14.00	17.00	Vortrag: Umgang mit sich selbst, Auswirkung von Stress auf Körper und Geist, Parallelen zu stressbedingten Erkrankungen in der Gesellschaft. Abschlussrunde - Transfer der Erfahrungen für den privaten und beruflichen Alltag.	4
Gesamtstunden				24

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen

- unterschiedliche Entspannungstechniken kennenlernen, die geeignet sind, speziell in Konfliktsituationen Sicherheit zu bewahren
- ihre individuelle Kompetenz emotionale Balancen in Bezug auf politische und ethische Haltungen stärken
- Kenntnisse über die neurologisch-psychologischen Zusammenhänge von Stress, Emotionshaushalt und handlungsleitendem Denken erweitern

Zielgruppe:

Besonders geeignet für PraktikerInnen im Gesundheitswesen

Diese Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit der
angegebenen Veranstaltungsleitung konzipiert

22.03.2024

Datum

HPM-Kürzel

**Das Formblatt für den Antrag auf Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber
finden Sie auf der nächsten Seite.**

Mitteilung an den Arbeitgeber

Die DGAM Bildungsakademie für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

veranstaltet vom _____ bis _____

die Fortbildung in Duderstadt / Nesselröden

DGAM
Deutsche Gesellschaft
für Alternative Medizin



Dachverband für Heilkunst und Gesundheitskultur

„Regeneration und Klarheit für innere Balance in beruflichen und sozialen Konflikten“

Hiermit beantrage ich für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Name: _____

Wohnhaft in: _____

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie auf der ersten Seite.

Dieses Seminar ist von dem Verein niedersächsischer Bildungsinitiative e.V. Hannover laut Bescheid vom 03.04.2024 als berufliche Bildungsmaßnahme bis zum 31.12.2026 anerkannt:

- gem. § 10 Abs. 1 NBildUG | VA-Nr.(lfd. Nr.): B24-127082-31

Unterschrift Dozentin

Unterschrift Teilnehmer*in