



Bildung Ohne Barrieren e.V.

Birnenwaldstr. 17

D-77866 Rheinau

Tel.: 07844 – 911502

Fax: 07844 - 911503

E-Mail: info@bildung-ohne-barrieren.de

Internet: www.bildung-ohne-barrieren.de

Seminarausschreibung

Persönliche erneuerbare Energien besser kennen- und nutzen lernen

Termin:

Sonntag 10. September 2023, Anreise bis 17:00 Uhr

bis

Donnerstag, 14. September 2023, Abreise nach dem Frühstück

Wir sprechen an:

Blinde und sehbehinderte Arbeitnehmer/Innen, die den Umgang mit ihrem Biorhythmus besser kennenlernen wollen, um damit auch am Arbeitsplatz fit zu bleiben.

Tagungsstätte:

Aura-Hotel Saulgrub

Alte Römerstr. 41 - 43

82442 Saulgrub

Tel: 08845 990

Teilnehmerbeitrag:

1100,00 Euro inklusive Unterkunft mit Vollpension.

Anmeldung:

ab sofort bei **Bildung Ohne Barrieren**

- bitte verwenden Sie unser Anmeldeformular im Internet:

<http://www.bildung-ohne-barrieren.de/angebote/seminaranmeldung.html>

oder fordern Sie dieses bei uns an.

Anmeldeschluss ist der 11. August 2023.

Mögliche Kostenträger:

Diese Fortbildung wird vom Integrationsamt Karlsruhe für schwerbehinderte / gleichgestellte berufstätige Personen anerkannt, die die Inhalte für ihren Beruf benötigen und durch die Teilnahme an dieser Veranstaltung ihre Eingliederung ins Erwerbsleben sichern und ihre Wettbewerbsfähigkeit dadurch erhalten.

Seminarinhalt:

Effizient arbeiten im Einklang mit den persönlichen inneren Rhythmen

Der Arbeitstag wird für Arbeitnehmer immer fordernder. Digitaler Wandel, Umorganisation von Arbeitsprozessen, der Wechsel zwischen Homeoffice und Präsenz und die Tatsache, dass Aufgaben immer umfangreicher werden und immer schneller erledigt werden müssen, stellt eine enorme Belastung dar. Daher sind viele Berufstätige überfordert.

Für Arbeitnehmer mit einer Behinderung kommt noch hinzu, dass die Erledigung von Aufgaben mehr Zeit braucht. Das geht schnell an die eigenen Kraftreserven.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung werden Kurse angeboten, die Fertigkeiten im Bereich der Stressbewältigung, der Arbeitsorganisation und der Resilienz vermitteln. Hier wird aber oft übersehen, dass behinderte Menschen mehr belastet sind und dass sie daher noch sorgsamer mit sich umgehen müssen.

In diesem neuartigen Seminar lernen die Teilnehmer zunächst alles rund um die biologischen Rhythmen und ihre unterschiedlich schwingenden Frequenzen.

Dann werden der Schlafzyklus und auch der Tageszyklus betrachtet. Es wird vermittelt, welche Wichtigkeit Licht, Bewegung und Ernährung für den Schlaf und auch für den Tageszyklus haben und wie sie in das Leben integriert werden können.

Das Angebot umfasst drei Seminartage mit unterschiedlichen Arbeitsformen vom Vortrag, über das Lehrgespräch bis hin zur Kleingruppenarbeit. Auch werden praktische Ansätze gezeigt, um z.B. Bewegung und Licht in den Arbeitsalltag einzubringen.

Außerdem enthält es für jeden Teilnehmer ein individuelles Einzelcoaching mit der Referentin, das 60 Minuten umfasst. So ist es möglich, das Gelernte zu vertiefen und die Bedürfnisse des Einzelnen und den persönlichen Arbeitskontext zu berücksichtigen.

Seminarleitung:

Nina Schweppe, Beraterin für Ernährung und Biorhythmus