



Kompetenzverbund
Soziales und Gesundheit
Berlin

Balance im Arbeitsalltag 2020



Gemeinnützige Gesellschaft für
Rehabilitierung psychisch Kranker mbH



SOZIALSTIFTUNG KÖPENICK
Mitglied im Bundesverband 1969 e.V.



ZuB Wohnhaus gGmbH
Zusammen sind wir Bunter



Weißenseer
Integrations
Betriebe



Kompetenzverbund Soziales und Gesundheit Berlin Balance im Arbeitsalltag 2020

Balance im Arbeitsalltag ... zu diesem Heft	4
Alle Veranstaltungen von A bis Z	6
Monatskalender 2020	36
Information und Anmeldung	38
Veranstaltungsorte	39
AGB	40
Impressum	42

Balance im Arbeitsalltag ...

Mitarbeitende sozialer Unternehmen wissen es selbst am besten: Die Anforderungen, die der Beruf an sie stellt, sind mittel- und langfristig nur dann zu bewältigen, wenn es mit der eigenen Balance stimmt. Der viel zitierte Begriff *Work-Life-Balance* sagt etwas darüber aus, dass Mitarbeiter*innen neben ihrer fordernden Berufstätigkeit in vielen verschiedenen Rollen agieren – sei es als Privatpersonen, Familienmitglieder, Angehörige und möglicherweise auch selbst von einer Beeinträchtigung Betroffene. Dafür braucht es persönliche Ressourcen, Raum zur Selbstreflexion und – auch leibliche – Selbsterfahrung. Insofern wollen unsere Veranstaltungen im Programm »Balance im Arbeitsalltag« 2020 zu Ihrer ganz persönlichen Balance beitragen.

... zu diesem Heft



Thomas Gervink
VIA Perspektiven
gemeinnützige GmbH

Der zweite Aspekt dieser Balance ist der Arbeitsalltag. Geht es doch darum, eine Arbeitshaltung zu befördern, die für unsere Klientel sinnvoll, stärkend und entsprechend deren jeweils individuellen Teilhabewünschen zielführend ist. Doch für eine teilhabeorientierte Begleitung bedarf es einiger Voraussetzungen. Die wichtigste davon ist der »Faktor Mensch« – mit persönlicher Kapazität, klarer Haltung, Entwicklungspotenzial und Spielraum für verschiedene Handlungsoptionen. Wir möchten Sie herzlich einladen, mit uns Möglichkeiten und Methoden für Ihre Ausgeglichenheit und innere Balance zu erkunden.

Alle Veranstaltungen von A bis Z





Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung

Zwischen Anfängergeist und Alltagsroutine

Training

Klaus Becker
Diplom-Motologe, Lehrbeauftragter, Universität zu Köln

Achtsamkeit als innerer Prozess umschreibt ein waches, aufmerksames Beobachten und nicht-bewertendes Registrieren leib-seelischer Vorgänge. Es ist ein wohlwollendes »In-Kontakt-Kommen« mit sich selbst.

Achtsamkeit ist ein traditionsreiches und tragendes Element in verschiedensten kulturellen Bereichen. Bewusstes Wahrnehmen im Kontext von Bewegung, Ruhe und Kommunikation eröffnet Räume für entsprechend erfahrbare Praxissequenzen.



Dagmar Tiemeier
Diplom-Motologin, Klinische Tanz- und Bewegungstherapeutin

Dieses Training möchte gesundheitliche Ressourcen wie innere Ausgeglichenheit, Wohlwollen und Stabilität fördern sowie Impulse, Anregung und Ermutigung für den persönlichen und beruflichen Alltag geben.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wünschenswert ist Offenheit für den Prozess.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe oder Socken und wenn möglich eine Decke mit.

12. +
15.06.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-0612-5747
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin



Marc Gutsche
Entspannungspädagoge,
Ergotherapeut, Supervisor
(DGSv*), Ernährungsberater

Burnout-Prophylaxe

Eigene blinde Flecken entdecken, Ressourcen erkennen: Stressmanagement, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Vier-Ohren-Modell, Notfallatmung

Training

Burnout-Prophylaxe ist heute bedeutender als je zuvor; Verdichtung von Arbeitsprozessen, ständige Erreichbarkeit und ein hohes emotionales Engagement beim Arbeiten verlangen viel vom Individuum. Das »Abschalten« zu Hause bedarf einer guten Selbstfürsorge und der Erarbeitung energiegebender Routinen.

Wie sich Stress zeigt, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Die Wirkung von Stress auf den Organismus lässt sich nicht mehr nur in Eu- und Distress unterteilen; die eigene Bewertung spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Sie erfahren hier, was ein anhaltender Stressor für Sie sein kann und wie Sie diesen vielleicht umgehen oder bearbeiten können. Das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun kann hierbei als Unterstützung dienen, seine eigenen »blinden Flecken« zu entdecken. So können Sie herausfinden, ob Sie sachliche Botschaften auch wirklich nur auf dem »Sach-Ohr« verstehen oder doch ganz anders.

Achtsamkeit gilt als Schlüssel zur Entspannung. Wenn ich abgelenkt oder in Gedanken »ganz woanders bin«, fällt es schwer, sich auf die wichtigen Dinge zu fokussieren, seinen Körper oder auch seinen gegenwärtigen Gefühlszustand wahrzunehmen.

In diesem Seminar erfahren Sie etwas über sich und Stress und Sie erleben eine (ent-)spannende Reise zu sich selbst!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

17.+
18.09.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-0917-5827
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

Qualifizierungszentrum
VIA Perspektiven gGmbH
Geneststraße 5
10829 Berlin



Entspannung am Arbeitsplatz – was können wir für uns tun?

Training

An unseren Arbeitsplätzen – am Schreibtisch, bei Besprechungen oder Klientenbesuchen, im Auto ... – fühlen wir uns häufig unter Druck und Stress, nehmen diesen körperlich in unterschiedlicher Art wahr.

In diesem Training geht es um die Wahrnehmung und Klärung individueller Stresssymptome am Arbeitsplatz und die Möglichkeit, durch Entspannungsmethoden aus der »Stressspirale« auszusteigen. Es werden unterschiedliche Entspannungstechniken und Methoden der Körperwahrnehmung angeboten, praktisch erfahren und geübt. Denn jeder braucht einen anderen Weg zur »Entschleunigung«!

Sie erhalten einen Einblick in Methoden, die sich gut für den individuellen Einsatz im Arbeitsalltag eignen:

- Atemwahrnehmung – Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Yoga-Übungen
- Dehnungsübungen
- Meditation
- Autogenes Training

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.



Entspannen mit Meditation

Der meditative Weg zur Entspannung führt über die Verlangsamung unseres gewohnten Tempos, über das Innehalten.

Training

Spüren wir unseren Körper, beruhigen unseren Verstand und überlassen uns der Erfahrung des gegenwärtigen Moments, können wir Ruhe finden und der Stille lauschen ... In diesem Seminar werden heilsame Meditationstechniken vermittelt, die auf unterschiedliche Weise in die Entspannung führen und Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen. Sie sind im Alltag anwendbar und können Ihre Lebensqualität spürbar verbessern. Die Meditation in Bewegung (Tai Chi) stärkt mit sanften, fließenden Bewegungen die Verbindung zu unserem Körper und unserer Mitte. Sie erfrischt den Geist und führt uns in einen entspannten Bewusstseinsraum. Die Meditation im Stehen und im Gehen (Qi Gong) »erdet« uns und schafft einen Zugang zur inneren Kraft – ein gutes Training, um anstrengende Alltagssituationen, in denen man manchmal den »Boden unter den Füßen« verliert, besser zu meistern. In der Meditation im Sitzen zentrieren und sammeln wir uns, wenden uns dem inneren Geschehen zu und werden still.

Thomas Karthaus
Heilpraktiker, seit 1986 von Meister Chu als Tai-Chi-Lehrer autorisiert, eigene Schule in Berlin

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.



Entspannen mit Qi Gong

Mit Qi Gong erhalten Sie ein wirkungsvolles »Mittel«, mit dem Sie auch in Ihrem Alltag für Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden sorgen können.

Training

Stress bedeutet nicht nur, dass der Körper auf Hochtouren läuft, sondern auch, dass der geschäftige Geist nicht zur Ruhe kommt. Qi Gong führt zur körperlichen und geistigen Entspannung und zur Stille. Qi Gong bedeutet, mit der Vitalenergie (chinesisch Chi) arbeiten oder üben (chinesisch Gong). In diesem Training werden Sie langsam in die Qi Gong-Praxis eingeführt. Sie lernen Übungen im Stehen, in Bewegung und im Gehen im Raum kennen. Teils auf stille und meditative Weise, teils dynamisch und spielerisch kommen Sie mit Ihrem Körper in Kontakt, harmonisieren Ihre Energie und entfalten Ihre inneren Kräfte.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Thomas Karthaus
Heilpraktiker, seit 1986 von Meister Chu als Tai-Chi-Lehrer autorisiert, eigene Schule in Berlin

15.+
16.05.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-0515-5766
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin

20.+
21.11.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-1120-5734
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin



Thomas Karthaus
Heilpraktiker, seit 1986 von
Meister Chu als Tai-Chi-Lehrer
autorisiert, eigene Schule in
Berlin

Entspannen mit Tai Chi Chuan

Äußerem Druck mit innerer Stärke und Gelassenheit begegnen: Sanfte, ununterbrochen durch den ganzen Körper fließende Bewegungen sind das Medium der chinesischen aktiven Bewegungsmeditation Tai Chi Chuan.

Training

Die fließenden Bewegungen führen uns in einen wachen und entspannten Bewusstseinsraum. In ihm verlangsamen wir unser gewohntes Tempo und werden ruhig. Im Kontakt mit den tieferen Schichten unserer Empfindung erfahren wir die Anregung unserer vitalen, inneren Energie. Wir verbinden uns mit unserer Mitte. Die Aufmerksamkeit in der Tai Chi-Meditation schließt das Bewusstsein für unsere Umgebung ein und erlaubt eine alltagsnahe Anwendung, auch im Kontakt mit anderen Menschen.

- Sind die Füße mit dem Boden verwurzelt, hat man einen sicheren Stand und »verliert nicht den Boden unter den Füßen«.
- Der Kontakt zur Körpermitte erlaubt, in Auseinandersetzungen zentriert zu bleiben.
- Ein geschmeidiger Körper und ein ruhiger, flexibler Geist führen zu einer größeren Flexibilität im Umgang mit sich und anderen Menschen.

- Das Gespür für die eigenen Grenzen erleichtert es, den eigenen Raum zu wahren.
- Eine starke Wirbelsäule richtet auf und verleiht Selbstsicherheit.

Innere Stärke, ein weiter innerer Raum lassen das Selbstvertrauen wachsen, ermöglichen einen besseren Umgang mit äußerem Druck und fördern die Resilienz.

Dieses Training ist speziell auf Menschen zugeschnitten, die großer beruflicher Beanspruchung ausgesetzt sind und eine neue innere Haltung suchen, um den damit verbundenen Belastungen zu begegnen. Es wird eine kurze Übungssequenz vermittelt, in der die wesentlichen Elemente des Tai Chi enthalten sind, die gut erlernt und zu Hause selbstständig geübt werden kann. Das Training schließt Partnerübungen ein, die auf körperlicher, energetischer und mentaler Ebene wirken.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

21.+
22.08.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-0821-5756
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

Qualifizierungszentrum
VIA Perspektiven gGmbH
Geneststraße 5
10829 Berlin



Entspannen mit Yoga

Yoga stärkt Ihre Gesundheit und kann dazu das Arbeitsklima verbessern.

Training

Erfahren Sie, wie Yoga sich positiv auf Ihr allgemeines Wohlbefinden auswirkt. Es werden wirkungsvolle Übungen und Techniken vermittelt, um stressige Situationen entspannter zu meistern. Mit leichten Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen wird der gesamte Körper gestärkt. Sie fühlen sich sofort ruhiger und gelassener.

Das Erlernte kann leicht selbständig in den Arbeitsalltag integriert werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch mit.

Stefanie Bittner
Diplom-Pädagogin, zertifizierte
Business-Yoga-Lehrerin und
Systemischer Coach



Im Gleichgewicht bleiben

Selbstbewusstsein und Empathie im professionellen Kontext: Wie kann ich in der psychosozialen Arbeit immer wieder in eine gute Balance kommen?

Training

Menschen einerseits einfühlsam begleiten und andererseits gut mit sich im Kontakt sein – dieses Spannungsfeld in den psychosozialen Arbeitsfeldern wird wohl immer eine Herausforderung bleiben. Das Seminar beleuchtet diese Frage aus folgenden Blickwinkeln:

- Welche Kriterien finde ich in eigenen konkreten Praxissituationen für eine gesunde Balance?
- Welcher Sinn steckt in zu viel Nähe oder Distanz?
- Wie hilfreich ist dabei eine kontinuierliche Rollenklärung?
- Welche systemischen Interventionen können bei der Ausbalancierung nützlich sein?

Neben kurzen Inputs zu Kommunikations- und Interventionsmöglichkeiten liegt der Schwerpunkt auf der Reflexion der jeweils eigenen Praxissituation und dem Training in Kleingruppen.

Jutta Pobbig
Supervisorin (DGSv), Lehrsuper-
visorin, Psychodramaleiterin,
Gestaltpädagogin

30. +
31.10.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-1030-5697
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin

2020
21.
04.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-0421-5767
Gebühr 182 €
Mitglieder 151 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin



Körperlicher Ausgleich am Arbeitsplatz

Training

Denise Komorek
Diplom-Medizinpädagogin,
Physiotherapeutin, Rücken-
schullehrerin, Reha-Akademie
Berlin

Im Arbeitsalltag treffen wir auf eine Vielzahl gesundheitsgefährdender Risikofaktoren. Mit aktiven Maßnahmen können Sie Erkrankungen und körperlichen Beschwerden gezielt entgegenwirken.

In diesem Training lernen Sie, Ihre Haltung und Ihre Verhaltensweisen zu spüren, zu beurteilen und daraus ein Ausgleichsprogramm zur Optimierung Ihrer körperlichen Gesundheit abzuleiten. Ziel ist es, tägliche Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz eigenverantwortlich zu reduzieren und im Sinne einer bewegten Pause selbständig aktiv zu werden. Hierfür erproben wir detailliert die passenden Übungen.

Kursinhalte

- Risiko- und Schutzfaktoren am Arbeitsplatz
- Konzept von Gesundheit und Verhaltens-/Verhältnisprävention
- Analyse des Bewegungsverhaltens
- praktische Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung
- Übungspool zur Kräftigung, Mobilisation und Stabilisation
- individuelle Trainingspläne für den Arbeitsalltag
- Trainingszirkel

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken für die praktischen Übungen mit.



Präsenz und Achtsamkeit durch Yoga

Training

Julia Johanssen
Yogalehrerin, Systemischer Coach, Diplom-Sozialpädagogin, Embodied Facilitator, Lachtrainerin

Im Chaos des Arbeitsalltags fehlt oft die Zeit oder die Möglichkeit, Ruhe zu finden, mit ganzer Präsenz da zu sein, durchzuatmen oder den Körper zu spüren. Dabei ist genau das in unserer Arbeit wichtig.

Die Praxis des Yoga ist viel mehr als nur eine körperliche Übung. In diesem Training kommt die Yogapraxis von der Yogamatte ins Leben.

Wir lernen,

- wie wir uns selbst zentrieren, egal was um uns herum geschieht.
- wie wir klar kommunizieren, Grenzen setzen und trotzdem das Bestmögliche geben.
- wie wir durch Achtsamkeit mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben bringen.

In diesem Training praktizieren wir einfache Yoga- und Atemübungen, Partner- und Gruppenübungen zu folgenden Themen: Achtsames Sprechen und Zuhören, Führen und geführt werden sowie in Verbindung mit dem eigenen Körper sein, während wir herausfordernde Situationen meistern. Wir bewegen uns viel, aber ohne Anstrengung, tanzen und machen viele Entspannungsübungen, unter anderem auch eine Tiefenentspannung und eine Lachmeditation.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch mit.

11.+
12.09.

9:30 – 17:00 Uhr Tag 1
9:30 – 12:45 Uhr Tag 2
Seminar-Nr. S-201-0911-5857
Gebühr 273 €
Mitglieder 227 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin



Praktische Psychologie für den Erfolg im Arbeitsalltag

Training

Armin Surma

Diplom-Psychologe, Berater, Trainer und Coach für Personalmanagement, Eignungsdiagnostik, Führung, Kommunikation, Konfliktmanagement und Persönlichkeitspsychologie

Zeitmanagement, Denkfallen, Selbstbestimmung und Lebenszufriedenheit ... Ratgeber, die uns mehr Erfolg oder »ein besseres Leben« versprechen, gibt es viele. Dabei haben ihre Autoren sehr unterschiedliche Hintergründe; vom Selfmade-Millionär über Psychologen und Theologen bis hin zu Schamanen und anderen Esoterikern sind so ziemlich alle erdenklichen Professionen vertreten.

Dieses Training für einen erfolgversprechenden Alltag befasst sich mit praktischen Anregungen, die der wissenschaftlichen Psychologie entlehnt sind. Es werden ausschließlich Ansätze und Techniken vorgestellt, die einen empirisch erwiesenen echten Nutzen bringen. Bitte erwarten Sie jedoch keine Wunder. Denn wer Wunder verspricht, ist häufig ein Scharlatan.

Schwerpunkte

- Zeitmanagement und Prioritätensetzung
- Wie Denkfehler und Denkfallen klug vermieden werden können
- Achtung: Statistiken lügen manchmal – aber auch nicht immer!
- Manipulationsversuche kontern – mehr Selbstbestimmung erreichen
- Faktoren der Lebenszufriedenheit

14. +
15.12.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-1214-5896
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

Qualifizierungszentrum
VIA Perspektiven gGmbH
Geneststraße 5
10829 Berlin



Psychosomatische Entspannung I

Einführung, Grundlagen, Eigenerfahrung

Zertifikatskurs

Thomas Welker

Diplom-Psychologe, Klinischer Psychologe/Psychotherapie, ABO-Psychologe, Supervisor BDP, anerkannter Ausbilder für AT & PR und multimodale Stresskompetenz, Dozent, selbstständig in eigener Praxis

Ein integriertes Entspannungstraining für jeden Alltag: Es ermöglicht mehr Gelassenheit und eröffnet individuelle Wahlmöglichkeiten für den eigenen Zugang zur psychosomatischen Entspannung. Unter dem Aspekt der Zeitökonomie vermittelt das Training eine Auswahl von Einzelübungen. Ein psychisches wie somatisches Wohlbefinden wird sofort spürbar – sowohl unter eigener Kontrolle als auch unter ungünstigen äußeren und inneren Bedingungen. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die Entspannungstrainings schnell wieder aufgeben; sei es mangels seltener Gelegenheit zur Ausübung oder wegen erlebter Angst bei unkontrollierter, tiefer, ungewohnter Entspannungswirkung, welche die positive Wirkung der Entspannung wieder zunichte machen kann.

Teil I bietet 16 Unterrichtseinheiten zu folgenden Schwerpunkten:

Theoretische und methodische Einführung, Vorstellen aller Übungen, Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch, Erklärung der erlebten Wirkungen der praktischen Eigenübungen.

Der Zertifikatskurs **Psychosomatische Entspannung Teil II – Didaktik und Methodik, Spezielle Anwendungen, Supervision** – am 25. und 26. Februar 2021 bietet folgende Schwerpunkte: Didaktische und methodische Aspekte in der Einweisung zur Vermittlung an interessierte Menschen im präventiven und klinischen Rahmen, psychologisch wirksame Kombinationen von Übungen (»Oberstufe« des PSE), Supervision.

Anmeldungen für den Zertifikatskurs Psychosomatische Entspannung II sind erst ab Oktober 2020 möglich. Voraussetzung hierfür ist die vorherige Teilnahme am Modul I.

26.+
27.11.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-1126-5748
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin



Stressreduktion durch kreatives Gestalten

Training

Marc Gutsche

Entspannungspädagoge,
Ergotherapeut, Supervisor
(DGSv*), Ernährungsberater

Keramik, Holz, Kreide, Kohle und vieles mehr: Gibt es einfache Methoden, um einen schnellen Erfolg hinsichtlich der Stressreduzierung zu garantieren? Wie kann durch kreatives Gestalten eine Stressreduktion eintreten? Wodurch zeigt sich Stress, wie entsteht er und welche Möglichkeiten haben Betroffene, um selbst gegen ein zu hohes Stresslevel anzusteuern?

Menschen sind sehr unterschiedlich in der Art und Weise, kreativ zu sein – einige scheinen sensibler, andere eher rustikaler in ihrem Handeln. Doch wie finde ich das richtige Medium für jede*n? In diesem Training erfahren Sie im Praxisbezug und mit Anwendungsbeispielen, welche Möglichkeiten es gibt, welche Materialien Sie nutzen können, ob es überhaupt das Passende für jede*n gibt und wie man es finden kann.

Sind Entspannung und Stressreduktion das Gleiche und muss es immer ruhig zugehen? Selbsterfahrung bietet die Möglichkeit, sich im Betätigen in die Klient*innen einzufühlen und zu verstehen, was dieses bewirken kann. Ausdruckszentrierte und konstruktiv strukturierte Methoden sowie Objektbeziehung sind nur einige Begriffe, die es zu klären gilt. Hierbei bekommen Sie einen Einblick, welche Vor- und Nachteile die jeweilige kreative Gestaltung hat und wie diese individuell einsetzbar ist.



Stressvermeidung und Stressabbau durch Körperwahrnehmung

Training

Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit sind natürliche Ressourcen unseres Körpers. Mittels vieler einfacher Übungen erschließen wir uns dieses Potential und erlernen den Transfer in den Berufsalltag. So können wir Anforderungen entspannt begegnen, Stress vermeiden und nach getaner Arbeit zufrieden und mit Energie in den Feierabend starten.

In diesem Seminar erleben wir unseren Körper als wichtigen Verbündeten in der Auseinandersetzung mit Stress und stressigen Situationen. Durch den Körperbezug bekommen Sie die Möglichkeit etwas zu tun – oder zu lassen, anstatt sich den Umständen einfach nur ausgeliefert zu fühlen.

Tag 1 stellt den methodischen Ansatz vor. Es werden alltagstaugliche Übungen trainiert und ein machbares Trainingsprogramm erarbeitet.

Tag 2 vertieft die Seminarinhalte und bietet Raum für Erfahrungsaustausch. Die Übungen und das Training werden individueller zugeschnitten, die Effekte nachhaltiger.

Andreas Brieschke

Heilpraktiker in eigener Praxis,
Körpertherapeut in der Soteria
im St. Hedwig-Krankenhaus,
Trainer für Körperwahrnehmung

Bitte in bequemer Kleidung kommen. Die Übungen sind auch für »Unsportliche« geeignet, sie erfordern lediglich die Neugier, es einmal auszuprobieren, und die Bereitschaft, sich vom eigenen Körper überraschen zu lassen.

Ziele

- Unterscheidung zwischen stressigen Umständen und der eigenen Stressreaktion
- Wahrnehmen der körperlichen Aspekte von Gestresst-Sein
- Möglichkeiten zur Veränderung des eigenen Stresserlebens
- Erleben körperlicher Veränderungen durch Übungen
- Erlernen alltagspraktischer Vorgehensweisen zur Senkung des Stresslevels

Inhalte

- die eigenen Stressreaktion auf der körperlichen Ebene kennenlernen
- Übungen zu Atmung, Entspannung und Verbesserung der Konzentration
- Spezifische Übungen zur Entspannung der Augen
- Beschreibung und Bearbeitung einer individuell gewählten, stressigen Situation
- Reflexion der eigenen Meinungen bezüglich Stress
- Möglichkeiten der Vorbeugung durch einfache Übungen

09.11.
09.12.

9:30 – 17:00 Uhr
Seminar-Nr. S-201-1109-5712
Gebühr 364 €
Mitglieder 302 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin

Yoga – mehr Balance für den Alltag



Training

Isabel Nies

Zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance), Yogatherapie nach den Prinzipien der Spiraldynamik, Thai Yoga Massage u. a. m.

Yoga wird seit über 2000 Jahren als Mittel der Stressbewältigung eingesetzt. Er gilt als eine Methode, die dabei hilfreich sein kann, 'raus aus dem alltäglichen Hamsterrad und 'rein in den persönlichen Wohlfühlmodus zu finden. Im Fokus des Trainings stehen neben wesentlichen theoretischen Grundlagen vor allem alltagstaugliche Übungen und Erfahrungen am eigenen Körper, um den Einstieg in eine regelmäßige Praxis zu erleichtern. Sie lernen Haltungen kennen und erwerben Fertigkeiten, um stressigen und angespannten Situationen im Arbeitsalltag besser begegnen zu können.

Folgende Schwerpunkte stehen dabei im Vordergrund:

- wesentliche Grundlagen des Yoga
- Yoga als mentaler Weg im Verhalten und als Übungsweg in der Bewegung
- die Rolle des Atems und verschiedene Atemtechniken
- Achtsamkeitsmeditation – wie finde ich Entspannung?
- beruhigende Yogaübungen
- Yoga-Haltungen (Asanas) für mehr Kraft, Ausdauer, Belastbarkeit und Resilienz
- Was haben Faszien damit zu tun?

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch mit.

27.+
28.03.

9:30 – 17:00 Uhr 1. Tag
9:30 – 12:45 Uhr 2. Tag
Seminar-Nr. S-201-0327-5794
Gebühr 273 €
Mitglieder 227 €

VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin



Zwischen Körpererleben und Kommunikation

– bewegungstherapeutische Ansätze

Training

Klaus Becker
Diplom-Motologe, Lehrbeauftragter,
Universität zu Köln

Bewegung ist elementar für menschliche Entwicklung und bietet ein breites Spektrum an Wahrnehmungs- und Erlebensweisen sowie an Ausdrucks- und Kommunikationsformen. In bewusster Beziehung zu sich selbst und in tragender Verbindung mit anderen Menschen eröffnen sich Wege für konstruktive und förderliche Entwicklungsschritte. Beispielhaft sind Bereiche wie das Erleben von leiblicher Vitalität und Kohärenz sowie eigentätiges Wirken in einem sozialen Rahmen zu nennen.



Dagmar Tiemeier
Diplom-Motologin, Klinische
Tanz- und Bewegungstherapeutin

Elemente der Bewegung und kommunikative Themen können im Rahmen dieses Trainings wahrgenommen und erlebt, gestaltet und reflektiert werden. Erfahrbare Praxissequenzen mögen Impulse, Anregung und Ermutigung geben.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wünschenswert ist Offenheit für den Prozess.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, leichte Hallenschuhe oder warme Socken mit.

Monatskalender Balance 2020

März	27.3. + 28.3.	Yoga – mehr Balance für den Alltag. <i>Training</i>	32
April	21.4.	Im Gleichgewicht bleiben. <i>Training</i>	19
Mai	15.5. + 16.5.	Entspannen mit Meditation. <i>Training</i>	14
	26.5.	Entspannung am Arbeitsplatz – was können wir für uns tun? <i>Training</i>	12
Juni	12.6. + 15.6.	Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung. <i>Training</i>	8
August	21.8. + 22.8.	Entspannen mit Tai Chi Chuan. <i>Training</i>	16

September	4.9.	Stressreduktion durch kreatives Gestalten. <i>Seminar</i>	28
	11.9. + 12.9.	Präsenz und Achtsamkeit durch Yoga. <i>Training</i>	22
	17.9. + 18.9.	Burnout-Prophylaxe. <i>Training</i>	10
	22.9.	Zwischen Körpererleben und Kommunikation – bewegungstherapeutische Ansätze. <i>Training</i>	34
Oktober	30.10. + 31.10.	Entspannen mit Yoga. <i>Training</i>	18
November	9.11. + 9.12.	Stressvermeidung und Stressabbau durch Körperwahrnehmung. <i>Training</i>	30
	10.11.	Körperlicher Ausgleich am Arbeitsplatz. <i>Training</i>	20
	20.11. + 21.11.	Entspannen mit Qi Gong. <i>Training</i>	15
	26.11.+ 27.11.	Psychosomatische Entspannung I. <i>Zertifikatskurs</i>	26
Dezember	14.12. + 15.12.	Praktische Psychologie für den Erfolg im Arbeitsalltag. <i>Training</i>	24

Information und Anmeldung

Sie wünschen detaillierte Auskünfte zum Kompetenzverbund, zum Programm oder zu einer Veranstaltung? Bitte rufen Sie uns an oder senden eine E-Mail. Ihre Ansprechpartner*innen im VIA Qualifizierungszentrum:

Anja Dornick
Veranstaltungsorganisation
und -betreuung
Telefon 030 44354-700
a.dornick@via-berlin.de

Michael Jelinek
Programmentwicklung
Telefon 030 44354-711
m.jelinek@via-berlin.de

Caroline Hoffmann
Kordinatorin
Veranstaltungsorganisation
und -betreuung
Telefon 030 44354-700
c.hoffmann@via-berlin.de

Daniela Neuhaus
Veranstaltungsorganisation
und -betreuung
Telefon 030 44354-700
d.neuhaus@via-berlin.de

Michaela Steffen
Anmeldung, Verwaltung
Telefon 030 44354-825
m.steffen@via-berlin.de

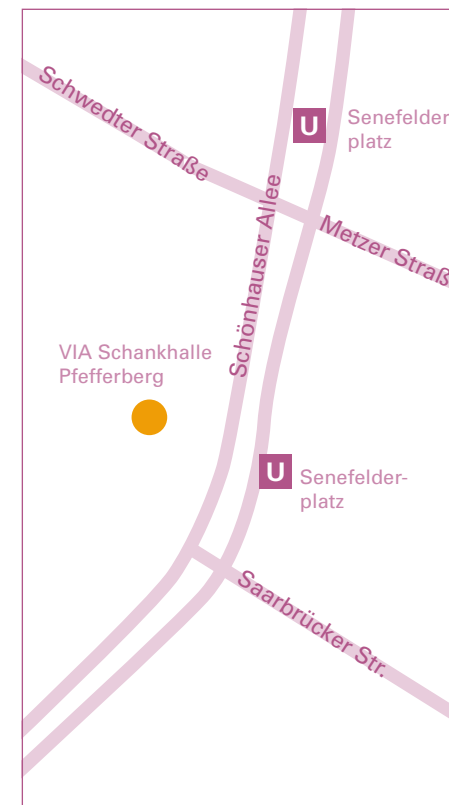
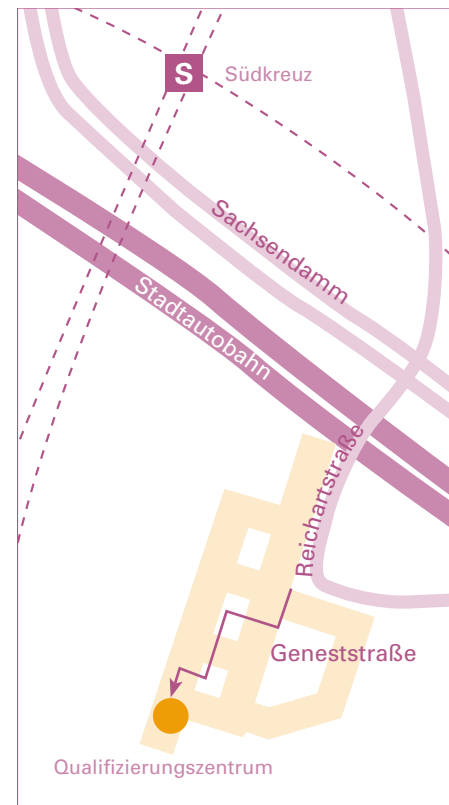
Anmeldung

Sie wollen sich für eine Veranstaltung anmelden?
Bitte senden Sie eine E-Mail an
qualifizierung@via-berlin.de.
Seminarnummer nicht vergessen!

Sie können sich auch online anmelden:
www.via-qualifizierung.de

Per Fax: 030 44354-749
Per Post: Qualifizierungszentrum
VIA Perspektiven gGmbH
GSG-Hof Geneststraße 5
Eingang: Reichartstraße 2, Aufgang G
10829 Berlin

Veranstaltungsorte



Qualifizierungszentrum
VIA Perspektiven gGmbH
GSG-Hof Geneststraße 5
(Aufgang D) 2. OG
10829 Berlin
Telefon 030 44354 700
Telefax 030 44354 749
qualifizierung@via-berlin.de

Anfahrt S2, S25, S41/42, S45, S46
Halt Südkreuz

**VIA Schankhalle
Pfefferberg gGmbH**
Schönhauser Allee 176
10119 Berlin
Telefon 030 47 37 73 6227
Telefax 030 47 37 73 6250
schankhalle-pfefferberg.de

Anfahrt U2
Halt Senefelderplatz

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Stand: 5.10.2018

Geltungsbereich Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sind Bestandteil aller Verträge für Seminare und andere Bildungsmaßnahmen der VIA Perspektiven gGmbH. Sie gelten, soweit nicht einzelvertraglich schriftlich andere Regelungen vereinbart worden sind.

Vertragsverhältnis Der Seminar- und Trainingsvertrag wird zwischen dem Verbund für Integrative Angebote – VIA Perspektiven gGmbH und dem Teilnehmer geschlossen. Bei Inhouse-Veranstaltungen beziehungsweise bei vollständiger Buchung einer Veranstaltung durch ein Unternehmen sowie für den Kompetenzverbund Soziales und Gesundheit Berlin wird der Vertrag mit dem jeweiligen Unternehmen geschlossen.

Anmeldung Mit der Übersendung des Anmeldeformulars erkennt der Teilnehmer/das Unternehmen (im Folgenden Kunde genannt) die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die VIA Perspektiven gGmbH bestätigt den Eingang der Anmeldung umgehend. Mit Zugang der Eingangsbestätigung beim Kunden beziehungsweise Abschluss des Vertrages über die Mitgliedschaft im Kompetenzverbund Soziales und Gesundheit Berlin kommt ein Dienstleistungsvertrag zustande. Mit Eingang der Seminargebühr auf dem Konto der VIA Perspektiven gGmbH erwirbt der Kunde ein Anrecht auf Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung. Kann eine Anmel-

dung aus Gründen der Teilnehmerbegrenzung nicht berücksichtigt werden, so teilt die VIA Perspektiven gGmbH dies unverzüglich mit.

Seminargebühren Die Seminargebühr beinhaltet die in der Anmeldung und der Seminarbeschreibung näher bezeichneten Leistungen. Sie wird vor Seminarbeginn innerhalb von 8 Tagen nach Erhalt der Rechnung fällig. Die Rechnungsstellung erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Die Zahlung erfolgt per Überweisung auf das in der Rechnung angegebene Konto oder durch Lastschriftinzug. Nach Eingang der vollständigen Seminargebühr geht dem Kunden eine Teilnehmerbestätigung zu. Bei verspäteter Zahlung kann der Veranstalter den Kunden von der Teilnahme ausschließen.

Seminargebühren bei Rücktritt Ein Rücktritt oder eine Abmeldung von einer gebuchten Veranstaltung hat grundsätzlich schriftlich zu erfolgen. Der Kunde kann sich bis 4 Wochen vor Seminarbeginn ohne Kosten abmelden. Erfolgt eine Abmeldung nach diesem Anmeldeschluss, berechnet die VIA Perspektiven gGmbH eine Ausfallgebühr von 50% der Seminargebühr. Bei Absagen am Tag des Seminarbeginns oder bei Nichterscheinen stellen wir den gesamten Betrag in Rechnung. Die Entsendung von Ersatzteilnehmern ist grundsätzlich möglich; der Veranstalter behält sich eine Zustimmung jedoch ausdrücklich vor. Bei Inhouse-Seminaren ist eine einmalige Terminverschiebung in Absprache möglich. Kommt auch das verschobene Seminar nicht zustande, berechnet die VIA

Perspektiven gGmbH eine Ausfallgebühr von 50% der Seminargebühr. Bei Nichtteilnahme ohne Abmeldung wird grundsätzlich die gesamte Seminargebühr berechnet. Die VIA Perspektiven gGmbH behält sich vor, durch Absagen nach Anmeldeschluss entstehende, tatsächliche Kosten (Ausfallkosten des Hotels u. Ä.) in Rechnung zu stellen. Die Nichtanspruchnahme einzelner Unterrichtseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung/Minderung der Seminargebühren. Das Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund nach §626 BGB bleibt unberührt.

Durchführung Die VIA Perspektiven gGmbH behält sich vor, die Auswahl der angekündigten Dozenten kurzfristig zu ändern. Soweit der Gesamthalt der Veranstaltung aufgrund des Dozentenwechsels nicht wesentlich verändert wird, besteht keine Berechtigung zum Rücktritt oder zur Minderung des Entgelts. Die Durchführung eines Seminars ist an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden. Bei zu geringer Anmeldezahl kann das Seminar verschoben oder abgesagt werden. Wird das Seminar verschoben, besteht für die angemeldeten Kunden keine Verpflichtung zur Teilnahme. Die VIA Perspektiven gGmbH behält sich vor, das Seminar aus wichtigem Grund zu verschieben oder abzusagen. Dies gilt insbesondere bei Ausfall oder kurzfristiger Erkrankung des/der Dozenten. Die Kunden werden in diesem Falle sofort benachrichtigt. Bereits entrichtete Seminargebühren werden vollständig erstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen.

Haftung Die Haftung der VIA Perspektiven gGmbH für Personen, Sach- und Vermögensschäden, insbesondere für solche aus Unfällen, Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl, ist ausgeschlossen, es sei denn, dass der Schaden auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten der VIA Perspektiven gGmbH beruht.

Personengebundene Daten Durch die Anmeldung erklärt sich der Kunde damit einverstanden, dass persönlichen Daten von der VIA Perspektiven gGmbH gespeichert werden. Die Daten werden ausschließlich für Zwecke der Seminarabwicklung sowie der Information im Zusammenhang mit Weiterbildungsmöglichkeiten der VIA Perspektiven gGmbH verwendet, jedoch nicht in personenbezogener Form veröffentlicht. Einzelheiten zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten können Sie während des Online-Anmeldevorganges unter www.via-qualifizierung.de bzw. dem Antwortschreiben, das Sie auf Ihre Anmeldung erhalten, entnehmen.

Nebenabreden und Gerichtsstand Nebenabreden bedürfen grundsätzlich der Schriftform. Gerichtsstand ist Berlin.

Datenschutz Einzelheiten zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten können Sie während des Online-Anmeldevorganges unter <https://via-qualifizierung.de> einsehen bzw. dem Antwortschreiben, das Sie auf Ihre Anmeldung erhalten, entnehmen.

Impressum

Herausgeber

VIA Perspektiven gGmbH
GSG-Hof Geneststraße 5
Eingang: Reichartstraße 2 (Aufgang G)
10829 Berlin

die reha e.v. Soziale Dienste mit Kontur
Weydemeyerstraße 2/2a
10178 Berlin

Organisation und Veranstaltungsmanagement

Anja Dornick, Caroline Hoffmann,
Daniela Neuhaus, Michaela Steffen

Qualifizierungszentrum
GSG-Hof Geneststraße 5 (Aufgang D)
10829 Berlin
Telefon 030 44354-700
Telefax 030 44354-749
qualifizierung@via-berlin.de
www.via-qualifizierung.de

Programmentwicklung

Anja Dornick, Michael Jelinek, Daniela Neuhaus
VIA Perspektiven gGmbH
Telefon 030 44354-711

Redaktion

Silke Ihden-Rothkirch

Gestaltung und Titelcollage

Sophie Alex

Fotografie

Titel, Seite 6-7 AdobeStock

Druck

Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Redaktionsschluss

6. September 2019
Änderungen vorbehalten

**Kompetenzverbund
Soziales und Gesundheit Berlin**



perspektiven

VIA Perspektiven gGmbH
GSG-Hof Geneststraße 5
10829 Berlin
www.via-berlin.de

die reha 

die reha e. v. Soziale Dienste mit Kontur
Weydemeyerstraße 2/2a
10178 Berlin
www.diereha.de



Berlin, September 2019