

Anmeldung¹ bis zum 01.09.2023

- **Per Übersendung des ausgefüllten Anmeldebogens an:** DGUV
Disability Management
Glinkastraße 40
10117 Berlin
- **Per E-Mail unter** cdm@dguv.de
- **Information unter** 030-13001-1332 / 1331

Angaben des Teilnehmenden:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungsadresse:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

VDiMA-Mitglied?

Ja

Nein

Teilnahmegebühr: 1175,00,00€² (für VDiMA-Mitglieder ermäßigt: 1125,00 €)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 begrenzt.

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen, die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der DGUV eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen, die später als 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, wird der volle Teilnahmebetrag erhoben. Die An- und Abmeldung bedarf der Schriftform (per Post oder per Mail)!



Aktivseminar zur Stressbewältigung Meditation als Methode

Zertifizierte VDiMa-Fortbildungsveranstaltung
(mit 10 Stunden für die CDMP-Weiterbildung anerkannt)

Follow-Up Aktivseminar zur Stressbewältigung
Montag 06.11.2023 bis Mittwoch 08.11.2023

StrandGut Resort
Am Kurbad 2
25826 St. Peter-Ording



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

² Im Seminarpreis enthalten sind: zwei Hotelübernachtungen im Hotel StrandGut incl. Frühstück sowie drei Mittagessen, drei Kaffeepausen, Tagungsgetränke und zwei Abendessen.

Aktivseminar zur Stressbewältigung

-Meditation als Methode zur individuellen Stressregulierung

Meditation ist heute weit verbreitet und wird von vielen Menschen regelmäßig praktiziert. Ihre positive Wirkung auf Körper Geist und Seele ist heute wissenschaftlich zweifelsfrei belegt. Es gibt viele sehr verschiedene Ansätze und Praktiken von Meditation, was nicht zuletzt auch an unterschiedlichen kulturellen Hintergründen liegt. Wie wirkt Meditation auf uns? Um den größtmöglichen Nutzen von Meditation zu erzielen, gehört neben der regelmäßigen Praxis auch die für sich persönlich geeignete Form. Je nach Veranlagung gibt es in Bezug auf die eigene Meditationspraxis sehr unterschiedliche Bedürfnisse, Bedingungen und Ansprüche. Welche Möglichkeiten und Anforderungen haben wir, um Meditation in unseren beruflichen Alltag einbauen zu können und was passt individuell am besten zu uns. In diesem Aktivseminar werden verschiedene Formen von Meditation unter Anleitung vorgestellt und praktiziert und die Erfahrungen ausgetauscht. Die Teilnehmenden erfahren die vielfältigen Auswirkungen von unterschiedlichen Meditationspraktiken und können aufgrund dieser Erfahrungen ihre Klienten im BEM-Prozess hilfreich und zielgerichtet hierzu beraten.

Gustav Pruß

Geschäftsführer
des Vereins der
zertifizierten
Disability-Manager
Deutschlands e.V.
(VDiMa) Berlin

Astrid Heimendahl

Ist seit vielen Jahren selbstständige Beraterin,
Trainerin und Coach. Sie begleitet und unterstützt
Klienten, Teams und Organisationen in
Veränderungs- und Krisensituationen mit
Schwerpunkt Gesundheitsförderung,
Neuropsychologie und Potenzialentfaltung. In der
Einzelbetreuung hat sie zahlreiche
Arbeitnehmende und Führungskräfte auch in
Fragen der betrieblichen Eingliederung beraten.

Seminarablauf

Montag, 06.11.2023

12:00 – 12:30 Uhr	Begrüßung und Auftakt
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:45 Uhr	Theoretischer Einstieg zu Meditation Bedeutung, Ansätze und Wirkungsweise von Meditation
14:45 – 15:15 Uhr	Individuelle Standortbestimmung Reflexion zur persönlichen Stressregulierung; Erfahrungen, Vorstellungen, Ansprüche und Ziele bzgl. Der eigenen Meditationspraxis
15:15 – 15:30 Uhr	Pause
15:30 – 16:30 Uhr	Erster Praxisteil Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung: Die thematisch geführte Meditation
16:30 – 16:45 Uhr	Pause
16:45 – 17:45 Uhr	Zweiter Praxisteil Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung: Die Atemmeditation
18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen
19:00 – 19:30 Uhr	Abend-Meditation

Dienstag, 07.11.2023

9:00 – 09:30 Uhr	Morgenübung/Meditation
09:30 – 10:15 Uhr	Theoretische Auswertung des ersten Tages Zwischenergebnisse, Rückschlüsse und Herausforderungen
10:15 – 10:30 Uhr	Pause

- 10:30 – 11:30 Uhr **Dritter Praxisteil**
Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung:
Meditation in Bewegung aus dem Chi-Gong
- 11:30 – 11:45 Uhr Pause
- 11:45 – 12:45 Uhr **Vierter Praxisteil**
Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung:
Die Zen-Meditation
- 13:00 – 14:00 Uhr Mittagessen
- 14:00 – 14:45 Uhr **Auswertung, Erfahrungsaustausch und Vertiefung**
- 14:45 – 15:45 Uhr **Fünfter Praxisteil**
Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung:
Meditation mit Visualisierung
- 15:45 – 16:15 Uhr Kaffeepause
- 16:15 – 17:15 Uhr **Sechster Praxisteil**
Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung:
Meditation mit Körperfokus
- 18:00 – 19:00 Uhr Abendessen
- 19:00 – 19:30 Uhr **Abendübung/Meditation**

Mittwoch, 08.11.2023

- 9:00 – 09:30 Uhr **Morgenübung/Meditation**
- 09:30 – 10:15 Uhr **Theoretische Auswertung des zweiten Tages**
Zwischenergebnisse
- 10:15 – 10:30 Uhr Pause
- 10:30 – 11:15 Uhr **Individuelle Umsetzungsmöglichkeiten**
Für die alltägliche Stressregulierung
- 11:15 – 11:30 Uhr **Kurzmeditation als Abschluss**
- 11:30 – 12:00 Uhr **Feedback und Ausblick**
- 12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen und Verabschiedung