

Gültig vom 01.01. bis 31.12.2020

**Aufstiegsprozess – Bildungsprogramm:
Modulare Bildungsmaßnahmen im Rahmen gesunder Selbstführung**



Bildungsprogramm 2018 BM100-01 - BM100-05 Berufliche Weiterbildung - Gesunde Selbstführung	Botschaften Achtsamkeitstraining fördert unsere Konzentration und Wahrnehmung, die innere Balance und Wohlbefinden. Wissenschaftlich sind die positiven gesundheitlichen Effekte belegt. Eine Senkung der Stresshormone, sowie die Stärkung des gesamten Immunsystems dienen der Gesundheitsförderung. Betrachtet werden hier auch Bewegung, Ernährung und Sucht. Daher ist die Kombination von Persönlichkeitsentwicklung mit Achtsamkeitstraining im beruflichen Kontext der Weiterbildung durch die gesundheitsfördernde Wirkung ideal.			
BM100-01 Gesunde Selbstführung- Achtsam neue Wege gehen	Ziele/Lerneinsatz Zielsetzung Die berufliche Weiterbildung zur Gesundheitsprävention bildet die Grundlage um achtsam neue Wege gehen zu können. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung zum Thema Achtsamkeit und erfahren durch zwei Testverfahren ihre eigenen Stärken und ihre gesundheitliche Situation. Auf Basis dieser Ergebnisse wird jeder aus der Gruppe individuell gefördert. Lernmethoden Einzelarbeit, Klein- und Gruppenarbeit, Zeitmanagementmethoden, SMART-Zielsetzung, Seminar- und Rollenspiele, Arbeitsblätter, Analysen- und Testverfahren, Bewegungs- und	Voraussetzungen Zielgruppe Menschen, die Unterstützung beim Aufbau von Kompetenzen benötigen, ihre gesundheitliche Situation verbessern möchten und langfristig in veränderten Arbeitswelten Fuß fassen möchten. Zugangsvoraussetzungen Es werden alle Mitarbeitende von Unternehmen angesprochen, Zugangsvoraussetzungen sind außer die Bereitschaft an sich zu arbeiten, nicht gegeben. Teilnehmerzahl Die Gruppe besteht aus max. 15 Teilnehmer*innen	Inhalte/Ablauf <ol style="list-style-type: none"> Tag: Einführungstag mit Vorstellung der einzelnen Programmpunkte und warm up incl. Achtsamkeit Regeln „Achtsamkeitsfamilie Tag: Teamtraining zum Kennenlernen und Selbstvertrauen aufbauen incl. Achtsamkeit Unterstützer gewinnen“ Tag: Orientierung Selbstreflektion, Persönliche Potentiale “Talente fördern“, Achtsamkeit Bewußtsein für das Hier & Jetzt“ 	Ergebnisse/Nutzen Das Modul dient infolge von Selbstvertrauen schafft Selbst-Wirksamkeit der Vermittlung von Basiskompetenzen in der Gruppe: Selbstreflektion, Struktur und Umsetzungskompetenz sowie Zeitmanagement i.V.m. Bewußtsein für Gesundheit, die für die Betrieblichen Anforderung der Motivation und Leistungsfähigkeit gerade auch im Rahmen längerer Lebensarbeitszeiten , bedeutsam sind.

<p>Fortsetzung zu BM100-01 Gesunde Selbstführung- Achtsam neue Wege gehen</p>	<p>Aktivierungsmethoden, Virtuelle Realitäten (VR), Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.</p> <p>Lernmittel Skripte, Arbeitsblätter aber auch Einzelarbeit an PC (ggf. mit Unterstützung), Ausdrücke der Testergebnisse, Virtuelle Realitäten (VR)</p>	<p>Abschluss: Bei Teilnahme an mind. vier Tagen wird eine Teilnehmerurkunde ausgestellt</p>	<p>4. Tag: Zeitmanagement Ziele formulieren, Perspektiven erkennen Herausforderungen benennen Achtsamkeit „Balance von Körper & Psyche“</p> <p>5. Tag: Selbst aktiv sein Planung aufstellen, Unterstützung einholen, Durchhaltevermögen schaffen, Umsetzungskompetenz erreichen Achtsamkeit „Aktiv fit“</p>	
<p>Dauer: Die abgeschlossene Gruppenmaßnahme dauert 5 Tage, Montag-Freitag, jeweils von 8.30Uhr bis 17.00Uhr</p> <p>Preis: 999,00 Euro je Teilnehmenden und beinhaltet Schulungsunterlagen, Mittagsessen und Pausensnacks. 5% Nachlass auf den Teilnehmerpreis für MGG-Mitgliedsunternehmen</p> <p>Ansprechpartner: Heidi Nickel</p> <p>Ort: Emil-Figge-Str. 43, 44227 Dortmund</p> <p>Starttermine: 02.03., 01.06. und 07.09.2020</p> <p>Aktuelle Informationen: www.mgg-eg.de</p> <p>Anmeldung: h.nickel@mgg-eg.de</p>				

	Ziele/Lerneinsatz	Voraussetzungen	Inhalte/Ablauf	Ergebnisse/Nutzen
BM100-02 Gesunde Selbstführung- Achtsam eigene Stärken stärken	<p>Zielsetzung Die berufliche Weiterbildung zur Gesundheitsprävention bildet die Grundlage um achtsam eigene Stärken stärken einsetzen zu können Die Teilnehmenden arbeiten an den eigenen Stärken, damit diese Talente ausgebaut und verbunden mit Zielen eingesetzt werden können. Werte und Einstellungen werden mit der Identifikation von Beweggründen erkannt. Verbunden damit und mit der Idee für eine mögliche Zukunft setzen sich die Teilnehmenden ganz individuelle Vorhaben die neu gewonnenen Perspektiven mit gesundem Selbstvertrauen eigenständig erreichen zu können.</p> <p>Lernmethoden Einzelarbeit, Klein- und Gruppenarbeit, Seminar- und Rollenspiele, Arbeitsblätter, Analysen- und Testverfahren, Bewegungs- und Aktivierungsmethoden, Virtuelle Realitäten (VR), Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.</p>	<p>Zielgruppe Menschen, die Unterstützung beim Aufbau von Kompetenzen benötigen, ihre gesundheitliche Situation verbessern möchten und langfristig in veränderten Arbeitswelten Fuß fassen möchten.</p> <p>Zugangsvoraussetzungen Es werden alle Mitarbeitende von Unternehmen angesprochen, Zugangsvoraussetzungen sind außer die Bereitschaft an sich zu arbeiten, nicht gegeben.</p> <p>Teilnehmerzahl Die Gruppe besteht aus max. 15 Teilnehmer*innen</p>	<ol style="list-style-type: none"> Tag: Einführungstag mit Vorstellung der einzelnen Programmpunkte und warm up incl. Achtsamkeit Regeln „Achtsamkeitsfamilie Tag: Teamtraining zum Kennenlernen und Selbst-Vertrauen aufbauen incl. Achtsamkeit „Unterstützer gewinnen“ Tag: Motivation Bedürfnisbefriedigungsmodell Die eigengesteuerte Motivation vs. die fremdgesteuerte Motivation Achtsamkeit „Selbstwertgefühl“ Tag: Mut & Veränderung Wichtigkeit geben „Sinn“ Ziele mit Etappenzielen formulieren Talente/Stärken einsetzen Glaubenssätze/Mut „Ich kanns“ Handlungskompetenz Achtsamkeit „Etwas Herausforderndes“ 	<p>Das Modul gibt den Teilnehmenden Motivation – Selbst-Ermutigung über Grundlagenvermittlung mit einem Vertiefungsprozess in der Gruppe. Durch die Förderung persönlicher und sozialer Kompetenzen, wie mit dem Erkennen und Nutzen des eigenen Potenzials an Stärken und dem Bewusstwerden persönlicher Gesundheitskompetenz, welche (neue) Motivation freisetzt und mit Mut für Veränderung die Entschlossenheit bilden, Unterstützer zu gewinnen i.V.m. Bewußtsein für Gesundheit, die für die Betrieblichen Anforderung der Motivation und Leistungsfähigkeit gerade auch im Rahmen längerer Lebensarbeitszeiten, bedeutsam sind.</p>

<p>Fortsetzung zu BM100-02 Gesunde Selbstführung- Achtsam eigene Stärken stärken</p>	<p>Lernmittel Skripte, Arbeitsblätter aber auch Einzelarbeit an PC (ggf. mit Unterstützung), Ausdrucke der Testergebnisse, Virtuelle Realitäten (VR)</p>		<p>5. Tag: Kommunikation Werte/Einstellung, Kommunikationsregeln Verbales und Non verbales Verhalten Aktives Zuhören „Fragen stellen und zuhören können“ Feedbackkultur Konfliktkommunikation Achtsamkeit „Loslassen“</p>	
<p>Dauer: Die abgeschlossene Gruppenmaßnahme dauert 5 Tage, Montag-Freitag, jeweils von 8.30Uhr bis 17.00Uhr</p> <p>Preis: 999,00 Euro je Teilnehmenden und beinhaltet Schulungsunterlagen, Mittagessen und Pausensnacks. 5% Nachlass auf den Teilnehmerpreis für MGG-Mitgliedsunternehmen</p> <p>Ansprechpartner: Heidi Nickel</p> <p>Ort: Emil-Figge-Str. 43, 44227 Dortmund</p> <p>Starttermine: 09.03., 08.06. und 13.09.2020</p> <p>Aktuelle Informationen: www.mgg-eg.de</p> <p>Anmeldung: h.nickel@mgg-eg.de</p>				

	Ziele/Lerneinsatz	Voraussetzungen	Inhalte/Ablauf	Ergebnisse/Nutzen
BM100-003 Gesunde Selbstführung- Achtsam mit mir selbst	<p>Zielsetzung In diesem Modul der beruflichen Weiterbildung zur Gesundheitsprävention wird besonders am achtsamen Umgang mit mir Selbst gearbeitet. Stressbewältigung, Steigerung der Belastbarkeit, Durchhaltevermögen, Resilienz und die Förderung einer gesunden achtsamen Lebenseinstellung stehen hier im Vordergrund. In diesem Modul geht es aber auch um Alltagskompetenz im Job.</p> <p>Lernmethoden Einzelarbeit, Klein- und Gruppenarbeit, Seminar- und Rollenspiele, Arbeitsblätter, Analysen- und Testverfahren, Bewegungs- und Aktivierungsmethoden, Virtuelle Realitäten (VR), Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.</p> <p>Lernmittel Skripte, Arbeitsblätter aber auch Einzelarbeit an PC (ggf. mit Unterstützung), Ausdrucke der Testergebnisse, Virtuelle Realitäten (VR)</p>	<p>Zielgruppe Menschen, die Unterstützung beim Aufbau von Kompetenzen benötigen, ihre gesundheitliche Situation verbessern möchten und langfristig in veränderten Arbeitswelten Fuß fassen möchten.</p> <p>Zugangsvoraussetzungen Es werden alle Mitarbeitende von Unternehmen angesprochen, Zugangsvoraussetzungen sind außer die Bereitschaft an sich zu arbeiten, nicht gegeben.</p> <p>Teilnehmerzahl Die Gruppe besteht aus max. 15 Teilnehmer*innen</p>	<ol style="list-style-type: none"> Tag: Einführungstag mit Vorstellung der einzelnen Programmpunkte und warm up incl. Achtsamkeit Regeln „Achtsamkeitsfamilie Tag: Teamtraining zum Kennenlernen und Selbst-Vertrauen aufbauen incl. Achtsamkeit „Unterstützer gewinnen“ Tag: Persönlichkeit – Verhalten & Verhältnis Selbstreflektion – Bedürfnisse freisetzen Wichtigkeit geben Vertrauen & Mut fördern Positiv denken - Ängste erkennen und abbauen Routinen leben Durchhaltevermögen stabilisieren Selbstwirksamkeit Achtsamkeit „Stressresilienz“ Tag: Gesundheit und Belastungen Weiterdenken in Lebensbereichen Unterstützung annehmen können Umgang mit Belastungen Achtsamkeit „Selbstführung“ 	<p>Das Modul schafft den Teilnehmenden den Gewinn an Resilienz – Handlungskompetenz im Alltag mit Grundlagenvermittlung und einem Vertiefungsprozess in der Gruppe.</p> <p>Durch die Förderung persönlicher und sozialer Kompetenzen, wie mit dem Erkennen und Nutzen des eigenen Potenzials an Stärken und dem Bewusstwerden persönlicher Gesundheitskompetenz (sozial, psychisch und physisch,) sollen sich die Teilnehmenden möglichst schnell eigenständig auf die Veränderungen der Arbeitswelt 4.0 einstellen können, das i.V.m. Bewußtsein für Gesundheit, die für die Betrieblichen Anforderung der Motivation und Leistungsfähigkeit gerade auch im Rahmen längerer Lebensarbeitszeiten, bedeutsam sind.</p>

<p>Fortsetzung BM100-003 Gesunde Selbstführung- Achtsam mit mir selbst</p>			<p>5. Tag Kommunikation - Kooperation Prinzipien nach Geraldini Zusammenarbeit fördern Widerstände erkennen und (auf)lösen können Veränderungsbereitschaft - Achtsamkeit „Herausforderungen meistern“</p>	
<p>Dauer: Die abgeschlossene Gruppenmaßnahme dauert 5 Tage, Montag-Freitag, jeweils von 8.30Uhr bis 17.00Uhr</p> <p>Preis: 999,00 Euro je Teilnehmenden und beinhaltet Schulungsunterlagen, Mittagessen und Pausensnacks. 5% Nachlass auf den Teilnehmerpreis für MGG-Mitgliedsunternehmen</p> <p>Ansprechpartner: Heidi Nickel</p> <p>Ort: Emil-Figge-Str. 43, 44227 Dortmund</p> <p>Starttermine: 16.03., 15.06. und 21.09.2020</p> <p>Aktuelle Informationen: www.mgg-eg.de</p> <p>Anmeldung: h.nickel@mgg-eg.de</p>				

	Ziele/Lerneinsatz	Voraussetzungen	Inhalte/Ablauf	Ergebnisse/Nutzen
BM100-004 Gesunde Selbstführung- Achtsam fit im Job	<p>Zielsetzung In diesem Modul der beruflichen Weiterbildung zur Gesundheitsprävention wird besonders in Gruppenübungen und -reflektion der achtsame Umgang mit mir Selbst in belastenden Situationen über Stressvermeidungs- bzw. Stressbewältigungsstrategien auf den Prüfstand gestellt, die für den direkten Einsatz beim Arbeitgeber geübt werden können.</p> <p>Lernmethoden Einzelarbeit, Klein- und Gruppenarbeit, Seminar- und Rollenspiele, Arbeitsblätter, Analysen- und Testverfahren, Bewegungs- und Aktivierungsmethoden, Virtuelle Realitäten (VR), Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.</p> <p>Lernmittel Skripte, Arbeitsblätter aber auch Einzelarbeit an PC (ggf. mit Unterstützung), Ausdrucke der Testergebnisse, Virtuelle Realitäten (VR)</p>	<p>Zielgruppe Menschen, die Unterstützung beim Aufbau von Kompetenzen benötigen, ihre gesundheitliche Situation verbessern möchten und langfristig in veränderten Arbeitswelten Fuß fassen möchten.</p> <p>Zugangsvoraussetzungen Es werden alle Mitarbeitende von Unternehmen angesprochen, Zugangsvoraussetzungen sind außer die Bereitschaft an sich zu arbeiten, nicht gegeben.</p> <p>Teilnehmerzahl Die Gruppe besteht aus max. 15 Teilnehmer*innen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tag: Einführungstag mit Vorstellung der einzelnen Programmpunkte und warm up incl. Achtsamkeit Regeln „Achtsamkeitsfamilie 2. Tag: Teamtraining zum Kennenlernen und Selbst-Vertrauen aufbauen incl. Achtsamkeit „Unterstützer gewinnen“ 3. Tag: Persönliche und soziale Kompetenzen Verhalten & Verhältnis Persönliche Motive und Fähigkeiten - Jobprofile operationalisieren Sinn geben Aus Fehlern lernen Fehlerkultur Achtsamkeit „Pausenkultur“ 4. Tag Gesundheitskompetenzen Verhalten & Verhältnis Umfeld einbeziehen Belastungen, Druck und eigene Grenzen Aktiv in Bewegung JobFood kennen / nutzen Umgang mit Sucht Gesundheitskompetenz stabilisieren Achtsamkeit „Energiebilanz“ 	<p>Das Modul verhilft den Teilnehmenden zu Umsetzungskompetenz und Nachhaltigkeit im Job (er)leben zu erreichen. Den Schwerpunkt bildet die Vermittlung von Basiswissen um achtsam fit im Job zu sein. Die individuellen Erfahrungen der Teilnehmenden werden dazu genutzt, um die Alltagskompetenz im Job dauerhaft als eine gesunde achtsame Lebenseinstellung zu verankern und positiv mit Veränderungen in der Arbeitswelt 4.0 umgehen zu können, was wichtig ist i.V.m. Bewußtsein für Gesundheit, die für die Betrieblichen Anforderung der Motivation und Leistungsfähigkeit gerade auch im Rahmen längerer Lebensarbeitszeiten, bedeutsam ist.</p>

<p> Fortsetzung zu BM100-004 Gesunde Selbstführung- Achtsam fit im Job </p>			<p> 5. Tag: Job-Alltagskompetenz Verhalten & Verhältnis Selbstvertrauen, persönliche Stärken im Jobprofil nutzen Verstehen & Verständnis entwickeln Dialogfähigkeit (digitale) Mobilität Berufs-Knigge Achtsamkeit „Work Life- Balance“ </p>	
<p> Dauer: Die abgeschlossene Gruppenmaßnahme dauert 5 Tage, Montag-Freitag, jeweils von 8.30Uhr bis 17.00Uhr </p> <p> Preis: 999,00 Euro je Teilnehmenden und beinhaltet Schulungsunterlagen, Mittagessen und Pausensnacks. 5% Nachlass auf den Teilnehmerpreis für MGG-Mitgliedsunternehmen </p> <p> Ansprechpartner: Heidi Nickel </p> <p> Ort: Emil-Figge-Str. 43, 44227 Dortmund </p> <p> Starttermine: 23.03., 29.06. und 28.09.2020 </p> <p> Aktuelle Informationen: www.mgg-eg.de </p> <p> Anmeldung: h.nickel@mgg-eg.de </p>				

	Ziele/Lerneinsatz	Voraussetzungen	Inhalte/Ablauf	Ergebnisse/Nutzen
BM100-005 Gesunde Selbstführung- Achtsamkeitshelfer by MGG eG®- Flow Officer	Zielsetzung In diesem Modul der beruflichen Weiterbildung zur Gesundheitsprävention wird auf inhaltlicher Grundlage an einem achtsamen Perspektivwechsel, einem bewußten Stärken stärken sowie dem achtsamen Umgang mit sich Selbst gearbeitet. Umfängliches Wissen um Selbstwirksamkeit, (Selbst-)vertrauen und Gesundheitskompetenz bilden hier die Basis. Die Teilnehmer erfahren dadurch, wie Eigenmotivation und Resilienz bei einem Weiterdenken mit Einbeziehung des Umfeldes, auf die eigene Energiebilanz positiv wirkt. Orientierung an Zielen und Plänen, positive Psychologie & Empathie, Stressbewältigung bei Druck, Steigerung der Belastbarkeit durch mentale Fitness und Durchhaltevermögen im Miteinander werden gefördert. Grundlegend auf einer gesunden achtsamen Lebenseinstellung mit steter Reflektion stehen hier langfristig das Erreichen von Glücksmomenten „Flow“ im Vordergrund.	Zielgruppe Menschen, die Unterstützung beim Aufbau von Kompetenzen benötigen, ihre gesundheitliche Situation verbessern möchten und langfristig in veränderten Arbeitswelten Fuß fassen möchten. Zugangsvoraussetzungen Es werden alle Mitarbeitende von Unternehmen angesprochen, Zugangsvoraussetzungen sind außer die Bereitschaft an sich zu arbeiten, nicht gegeben. Teilnehmerzahl Die Gruppe besteht aus max. 15 Teilnehmer*innen Dauer Die abgeschlossene Gruppenmaßnahme dauert 5 Tage, Montag-Freitag, jeweils von 8.00Uhr bis 16.45Uhr	1. Tag: Einführungstag mit Vorstellung der einzelnen Programmpunkte und warm up incl. Achtsamkeit Regeln „Achtsamkeitsfamilie“ 2. Tag: Teamtraining zum Kennenlernen und Selbst-Vertrauen aufbauen incl. Achtsamkeit „Unterstützer gewinnen“ 3. Tag: Verhalten & Verhältnis Persönliche Motive und Fähigkeiten - Jobprofile operationalisieren Sinn geben, Wünsche und Erwartungen formulieren können Achtsamkeit „Mentale Stärke“ 4. Tag: Verhalten & Verhältnis Kommunikationsstärke Dialog führen können Mit Widerständen umgehen können Emotionale Intelligenz - positive Wahrnehmung Achtsamkeit „Unterstützer sein“ 5. Tag: Achtsamkeitshelfer optimieren	In dem Modul geht es um das Erreichen von Handlungskompetenz im Job . Umfängliches Wissen um Selbstwirksamkeit, (Selbst-)vertrauen und Gesundheitskompetenz bilden die Basis für das Modul. Ebenso lernen die Teilnehmenden, wie sie sich in der Rolle des Achtsamkeitshelfers zur Verhaltens- und Verhältnisprävention beim Arbeitgeber mit einsetzen können. Die Teilnehmenden stehen durch das eigen Erlebte Veränderungen der Arbeitswelt 4.0 offen gegenüber, was i.V.m. Bewußtsein für Gesundheit positiv und für die Betrieblichen Anforderung der Motivation und Leistungsfähigkeit gerade auch im Rahmen längerer Lebensarbeitszeiten , bedeutsam ist. Im Betrieb sind Sie persönlich und gesundheitsqualifiziert die Rolle eines „Achtsamkeitshelfer“ zu übernehmen.

<p>BM100-005 Gesunde Selbstführung- Achtsamkeitshelfer by MGG eG®- Flow Officer</p>			<p>5. Tag: Verhalten & Verhältnis Kooperationsfähigkeit Soziale Kompetenzen – Gemeinsam statt einsam Achtsamkeit Flow erleben“ SETTING für Achtsamkeitshelfer präsentieren</p>	
<p>Dauer Die abgeschlossene Gruppenmaßnahme dauert 5 Tage, Montag-Freitag, jeweils von 8.30Uhr bis 17.00Uhr Präsentation eines eigenen 30min dauernden Settings findet an einem gesonderten Termin statt.</p> <p>Abschluss: Bei Teilnahme an mind. vier Tagen wird eine Teilnehmerurkunde ausgestellt Verbunden mit der schriftlichen Formulierung und Präsentation einer abgeschlossenen Projektarbeit zu Achtsamkeit im Job vor Arbeitgebern, wird ein Zertifikat Achtsamkeitshelfer by MGG eG® Flow Officer ausgestellt</p> <p>Preis 1.249,00 Euro je Teilnehmenden und beinhaltet Settingunterlagen, Mittagsessen und Pausensnacks 5% Nachlass auf den Teilnehmerpreis für MGG-Mitgliedsunternehmen</p> <p>Ansprechpartner: Heidi Nickel</p> <p>Ort: Emil-Figge-Str. 43, 44227 Dortmund</p> <p>Starttermine: 03.08., 19.10. und 07.12.2020</p> <p>Aktuelle Informationen: www.mgg-eg.de</p> <p>Anmeldung: h.nickel@mgg-eg.de</p>				

Starttermine 2020 auf einen Blick // Anmeldung unter h.nickel@mgg.eg.de

BM100-01 **Gesunde Selbstführung- Achtsam neue Wege gehen**

02.03., 01.06. und 07.09.2020

BM100-02 **Gesunde Selbstführung- Achtsam eigene Stärken stärken**

09.03., 08.06. und 13.09.2020

BM100-03 **Gesunde Selbstführung- Achtsam mit mir selbst**

16.03., 15.06. und 21.09.2020

BM100-04 **Gesunde Selbstführung- Achtsam fit im Job**

23.03., 29.06. und 28.09.2020

BM100-05 **Gesunde Selbstführung- Achtsamkeitshelfer by MGG eG®- Flow Officer**

03.08., 19.10. und 07.12.2020

Aufstiegsprozess – Bildungsprogramm:
Modulare Bildungsmaßnahmen im Rahmen gesunder Selbstführung

Wertschätzung. Weiterbildung