

## Ablaufplan zum Bildungsurlaub

### „Frei und stark im beruflichen Alltag! Persönlichkeitsentwicklung durch Tanz und Latino Rhythmen.“

### Frauenbild 2022 – die Rolle der Frau im gesellschaftlichen Wandel“

*Stunden für den gesellschaftspolitischen Teil:*

		Unterrichtsinhalte:	
<b>Montag</b>	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung und Organisatorisches</li> <li>Erste Tanz und Bewegungseinheit zum Ankommen</li> <li>Erwartungen und Zielformulierung</li> <li>Freise Journaling, für das Finden persönlicher Ziele für die berufliche Entwicklung</li> </ul>	
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanz und Embodiment (als Warm-Up) Körpertraining für starkes und authentisches Auftreten in Beruf und Alltag (ja und Nein)</li> <li>Frauenbild 2022: Die Rolle der Frau in der Gesellschaft</li> </ul>	2 h
<b>Dienstag</b>	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanzeinheit und Embodiment der eigenen Ziele und Wünsche für Beruf und Alltag</li> <li>Blick auf die eigene Berufs- und Lebensgeschichte: wer bin ich? Woher komme ich? Wo bin ich? Wo will ich hin?</li> </ul>	
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanz und Embodiment</li> <li>Körpertraining für starkes und authentisches Auftreten in Beruf und Alltag (drei Akte des Lebens)</li> <li>Biografien starker Frauen in der Geschichte: Beispiele und Vorbilder</li> </ul>	1,5 h
<b>Mittwoch</b>	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanz und Embodiment</li> <li>Glaubenssätze und innere Dialoge: wie sie unsere Entscheidungen, Auftreten und Handeln in Beruf und Alltag bestimmen.</li> <li>Gesellschaftliche Rollenbilder von Frauen und deren Auswirkungen auf den beruflichen Erfolg</li> </ul>	1 h
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die eigenen Wünsche finden – Körperübungen</li> <li>Tanz und Embodiment – Bewegung mit dem Atem</li> <li>Reflektion der bisherigen Erkenntnisse und Veränderungen für Beruf und Alltag</li> </ul>	
<b>Donnerstag</b>	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanz und Embodiment</li> <li>Gleichstellung der Frau in der modernen Gesellschaft: Gehaltunterschiede</li> </ul>	2,5 h

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Money und Mindset – der eigene Bezug zum Geld und die Auswirkungen auf unterschiedliche Lebensbereiche</li> </ul>	
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanz und Embodiment</li> <li>• Körpersprache, Selbstwert: für sich einstehen, nach mehr Fragen, eigener Wert,...</li> <li>• Journaling und Reflektion zum Tagesthema: Selbstwert und Gehalt/ Geld</li> </ul>	
<b>Freitag</b>	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanz und Embodiment</li> <li>• Nachhaltig zur eigenen Kraftquelle werden für ein selbstbestimmtes Leben in Beruf und Alltag</li> <li>• Reflektion und Übungen zur Verstetigung des Gelernten</li> </ul>	<i>1h</i>
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanz und Embodiment</li> <li>• Abschlussrunde</li> </ul>	

04.07.2022

Anna-Lena Möller, Programmbereichsleiterin politische und kulturelle Bildung

**Kurszeiten:**

Vormittag: 9 – 12 Uhr

Nachmittag: 13 – 16 Uhr