

Gemeinsames Juristisches Prüfungsamt der Länder Berlin und Brandenburg

2070/7/24/8

Stand: 26.01.2024

Ländereigene Fortbildung 2024

in Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz, Raum 243

Gesunderhaltung: Stressfreies Sehen und lockere Schultern vom 12.06.2024 bis 13.06.2024

Inhalt:

Das menschliche Sehen ist ein sehr komplexes Geschehen, an dem erstaunlicherweise die Augen mit nur etwa 20 % Basisleistung beteiligt sind. 80 % der Bilderfassung wird durch Gehirnarbeit erreicht! Das innovative Sehtrainingsangebot berücksichtigt deshalb den Grundsatz: "Es sieht der ganze Mensch!"

Ein Erfolg versprechendes Sehtraining umfasst dabei viel mehr als Augenübungen. Das angebotene Sehtraining umfasst daher Mittel und Methoden, die den gesamten Körper einbeziehen, um die jeweils optimale Sehleistung am Arbeitsplatz erbringen zu können.

Erfahrungsgemäß brauchen neue Gewohnheiten mindestens 21 Tage, ehe sie im Verhalten dauerhaft verankert werden. Deshalb schließt sich ein vom Referenten ermöglichtes **6-wöchiges Mailing unmittelbar im Anschluss an den Kurs** an und begleitet und unterstützt die Teilnehmer für diesen Zeitraum bei der Integration des Gelernten in ihren justiziellen Berufsalltag. Das zweitägige Seminar kann somit in Verbindung mit dem zusätzlichen Mailingangebot einen sehr guten Einstieg in künftiges stressarmes Sehen und Bewegen bilden!

Seminarziele:

- Stärkung der Sehkraft
- Ausgleich leistungsmindernder Seh- und Haltungsschwächen
- Entspannung für Augen, Nacken und Rücken (Ischiasprophylaxe)
- Lösung von Spannungskopfschmerz
- Minderung der Abhängigkeit von Sehhilfen und Medikamenten (insbesondere bei müden, trockenen Augen)
- Seh- und Stressprophylaxe durch gezielte Sekundenpausen
- Entwicklung eines individuellen Ausgleichsprogramms für den Alltag

Hinweis: Bitte **bequeme Kleidung** und – wenn möglich – für die Endentspannung eine Yogamatte oder ähnliches mitbringen! Sportsachen sind nicht nötig, da es um eher sanfte, kleine Bewegungen geht. Frauen sollten möglichst keinen Rock tragen, so dass sie sich in der Rückenlage auf dem Boden wohler fühlen können.

Referent: Dr. Georg **K w i a t k o w s k i**

Chemiker, Heilpraktiker und seit 1990 ausgebildeter Feldenkrais-Pädagoge, Sehlehrer und Stimmtrainer mit eigener Praxis in Berlin. Herr Dr. Kwiatkowski arbeitet erfolgreich als Trainer für unterschiedlichste Auftraggeber aus Gesundheit, Bildung, Verwaltung und aus der Wirtschaft.

Zeit: **12. Juni 2024 (Mittwoch)** **09.00 Uhr bis 16.30 Uhr**
13. Juni 2024 (Donnerstag) **09.00 Uhr bis 16.30 Uhr**
jeweils mit kürzeren Pausen und Mittagspause von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Zielgruppe: Richterinnen und Richter aller Gerichtsbarkeiten, Staatsanwältinnen und Staatsanwälte sowie sonstige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des höheren Justizdienstes

Ort: Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz, Raum 243
Salzburger Str. 21-25, 10825 Berlin