



kritische 
akademie
inzell

JAHRESPROGRAMM

2024

Miederindustrie – **BiT**

The image shows a modern building with a grey shingled roof and white walls. A courtyard in the foreground features a stone well, a wooden fence, and some greenery. In the background, there is an outdoor seating area with white umbrellas. The sky is blue with scattered white clouds.

KRITISCHE AKADEMIE

ANERKANNTER TRÄGER DER
ERWACHSENENBILDUNG

Die Kritische Akademie ist eine anerkannte Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg.

Übrigens: Seit 2015 sind wir auch akkreditiertes Prüfinstitut für den Europäischen Wirtschaftsführerschein EBC*L.

Ihr Ansprechpartner:
Gebhard Schwägerl
schwaegerl@kritische-akademie.de

kritische
akademie
inzell



SEMINARPROGRAMM 2024 BiT – MIEDER

Bildung ist ein wichtiger Schlüssel zur Bewältigung des Fachkräftemangels und des demografischen Wandels – darin sind sich alle einig. Entscheidend ist aus unserer Sicht der Zugang zu Bildungs- und Qualifizierungsangeboten. Denn häufig mangelt es nicht an Angeboten, jedoch an Zeit und Geld der potentiellen Teilnehmer*innen. Unsere Tarifverträge zeigen, wie hier Abhilfe geschaffen werden kann.

Mit den Tarifverträgen zur Fort- und Weiterbildung in den Textilien Branchen übernehmen IG Metall und Arbeitgeber Verantwortung für den Erhalt und Ausbau des Qualifikationsniveaus der Textilbeschäftigten in Deutschland. Im Auftrag der IG Metall entwickelt die Kritische Akademie in diesem Zusammenhang jedes Jahr ein Seminarprogramm, das Angebote zur beruflichen Weiterbildung und zur Gesundheitskompetenz der Beschäftigten der Textil-, Bekleidungs- und Miederindustrie beinhaltet und außerdem Räume zum Austausch und zur Vernetzung der Textilbeschäftigten eröffnet.

Grundlage für das gemeinsame Programm sind die Tarifverträge:

- „Tarifvereinbarung über die Einrichtung eines Vereins und einer Stiftung für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer der Miederindustrie“ (Mieder)
- „Tarifvertrag zur Förderung der Aus-, Fort-, und Weiterbildung für die Beschäftigten der Textil- und Bekleidungsindustrie“ (BiT)

Als Aspekt der besonderen Familienfreundlichkeit besteht das Angebot an die Teilnehmer*innen zu den Seminaren ihre*n Lebenspartner*in zu günstigen Konditionen mitzubringen.

Wir laden alle Beschäftigten recht herzlich ein, von dem Programm aktiv Gebrauch zu machen.



Miriam Bürger

IG Metall (Tarif BiT)



Cynthia Schneider

IG Metall (Tarif Miederindustrie)

INHALT

COMPUTER & CO

- Computerwissen und Tabellenkalkulation 7
- Microsoft 365 – mit dem Computer im Team arbeiten 7

FACHBEZOGENE BILDUNG

- Rhetorik I 9
- Rhetorik II 9
- Rhetorik III 10
- Rhetorik IV 10
- Gesund und souverän in Zeiten von „New Normal“ 11
- NACHHALTIGKEIT in der Textil- und Bekleidungsindustrie 12
- FACHENGLISCH Bekleidung 12
- Projektmanagement 14
- Besprechungen moderieren und leiten 14

- Weitere fachbezogene Seminare 15
- Textile Fachseminare 15

WEITERE VERANSTALTUNGEN

- Seminar für Betriebsratsmitglieder in besonderen Funktionen 16
- Interessenvertretungen 17
- Themenforum 2024 17

GESUNDHEITSFOREN 2024

- Gesundheitsforum I 18
- Gesundheitsforum II 19
- Gesundheitsforum III 19
- Klimawandel im Betrieb 20

BERGSOMMER

- BERGerlebnis 22
- BERGerholung 22

BERGWINTER

- BERGwinter – Schneeschuhwandern 24
- BERGwinter – Skilanglauf & Skating 24

GESUNDHEIT

- Gesund und fit im Beruf – ich bin dabei 25
- Ernährung, die zu mir passt. Arbeits- und Lebensenergie! 26
- Herz-Schmerz, damit es nicht zu spät ist! 26
- In Beruf und Alltag 26
- (K)ein Stress mit dem Stress in Beruf und Alltag 27
- (K)ein Kreuz mit dem Kreuz in Beruf und Alltag 27

- Wenn die Seele durch den Körper spricht 28
- Gesund (er)leben – was hilft mir im Berufsleben und im Alltag 28

FAMILIE

- Familiengesundheit 30
- Familienurlaub 33
- Seniorenwoche 33

ORGANISATORISCHES

- Grundlagen 34
- Anmelden & Freistellungsmöglichkeiten 36
- Service und Anreisemöglichkeit 37

→ Ausführliche
Beschreibung
und Anmeldung
zu allen
Seminaren über
die Web-Seite.



COMPUTER & CO

→ textil.kritische-akademie.de/de/computer

COMPUTERWISSEN UND TABELLENKALKULATION

EXCEL KOMPAKT FÜR BERUF UND ALLTAG

» Einführung Excel

Tabellenblätter organisieren, Tabellenaufbau und Gestaltung, Formeln und Funktionen, Diagramme erstellen, Umgang mit großen Tabellen

» Excel in der Praxis

Zeiterfassung, Formulare, Wirtschaftsbuch, Finanzierungsplan, Vermögensaufstellung, Orientierungswissen im Bereich Finanzen und der Manipulation mit Statistik

TERMIN

21.04. – 26.04.2024

CCo_03_24-01

MICROSOFT 365 – MIT DEM COMPUTER IM TEAM ARBEITEN

- » Funktionsübersicht Microsoft 365
- » Videokonferenzen
- » Strukturiertes Arbeiten mit Outlook
- » Einstieg in das Thema Teams
- » gemeinsames Arbeiten an Dokumenten
- » Strukturen erstellen
- » Microsoft 365 und Datenschutz

TERMIN

22.09. – 25.09.2024

CCo_10_24-01



FACHBEZOGENE BILDUNG

→ textil.kritische-akademie.de/de/soziale-kompetenzen

RHETORIK I

ÜBERZEUGEND REDEN UND SELBSTSICHER AUFTRETEN

- » Wohin mit Angst und Lampenfieber?
Atem- und Entspannungsübungen
- » Wozu dieser Vortrag? Ziele formulieren, die Einladung zum Dialog
- » Die Rede halten
- » Verständliche Sprache
- » Erfolgreich argumentieren
- » Die Rede aufbauen
- » Für wen ist die Rede?

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

21.01. – 26.01.2024
BSo_01_24-01

26.05. – 31.05.2024
BSo_01_24-05 *

06.10. – 11.10.2024
BSo_01_24-09

18.02 – 23.02.2024
BSo_01_24-02

14.07. – 19.07.2024
BSo_01_24-06

03.11. – 08.11.2024
BSo_01_24-10

24.03. – 29.03.2024
BSo_01_24-03 *

04.08. – 09.08.2024
BSo_01_24-07 *

01.12. – 06.12.2024
BSo_01_24-11

28.04. – 03.05.2024
BSo_01_24-04

01.09. – 06.09.2024
BSo_01_24-08

06.01. – 10.01.2025
BSo_01_25-01

RHETORIK II

ZIELGERICHTET GESPRÄCHE FÜHREN

- » Was ist Kommunikation?
- » Unterstützende Moderationstechniken
- » Wirksame Gesprächstechniken
- » Wer sind die Gesprächspartner?
- » Ablauf eines Gesprächs
- » Gute Gespräche: gute Ideen

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

28.01. – 02.02.2024
BSo_02_24-01

25.08. – 30.08.2024
BSo_02_24-03 *

17.11. – 22.11.2024
BSo_02_24-05

12.05. – 17.05.2024
BSo_02_24-02

22.09. – 27.09.2024
BSo_02_24-04

02.02. – 07.02.2025
BSo_02_25-01

RHETORIK III

KONFLIKTMANAGEMENT: KONFLIKTE ERKENNEN, LÖSEN, NUTZEN

1. Wie agiere ich als Konfliktbeteiligte*r?
2. Wie gehe ich als Konfliktvermittler*in vor?
3. Worauf achte ich in der Konfliktvermittlung?
 - » Ursachen von Konflikten im privaten Umfeld / im Unternehmen und somit am Arbeitsplatz
 - » Eskalationsmodelle und Regelkreise von Konflikten
 - » Persönliches Konfliktverhalten im privaten und im beruflichen Umfeld
 - » Diagnostische Verfahren
 - » Konfliktmuster und Regelkreise unterbrechen
 - » Konfliktberatungsgespräche qualifiziert vorbereiten und durchführen
 - » Verfahrensklärung und Ablaufszenarien in der Konfliktvermittlung
 - » Grenzen der Konfliktklärung

TERMINE

04.02. – 09.02.2024

BSo_03_24-01

13.10. – 18.10.2024

BSo_03_24-03

05.05. – 10.05.2024

BSo_03_24-02

26.01. – 31.01.2025

BSo_03_25-01

RHETORIK IV

VERHANDLUNGEN ERFOLGREICH FÜHREN - MIT ARGUMENTEN ÜBERZEUGEN

- » Erfolgreich verhandeln – aber wie?
- » Wie verlaufen Verhandlungen?
- » Die Kraft des Arguments
- » Schwierige Situationen und Fallen
- » Wie sieht eine Verhandlung aus?

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

23.06. – 28.06.2024

BSo_04_24-01

08.09. – 13.09.2024

BSo_04_24-02

GESUND UND SOUVERÄN IN ZEITEN VON „NEW NORMAL“

SELBSTMANAGEMENT UND RESILIENZ IN VERÄNDERTEN ARBEITSWELTEN

- » „New normal“ – neue Herausforderung und große Chance
- » Agiles Selbstmanagement in der Praxis – Tipps, Trainings und offener Austausch
- » Innovative Impulse-Balance finden in der veränderten Arbeitswelt
- » Persönliche Skills erweitern zum Zeitmanagement
- » Der Einfluss der neuen Arbeitswelt auf die persönliche Gesundheit
- » Individuelle Ressourcen wecken und eine starke Resilienz entwickeln

TERMIN

15.05. – 17.05.2024

BSO_05_24-01



NACHHALTIGKEIT IN DER TEXTIL- UND BEKLEIDUNGSINDUSTRIE

Nachhaltigkeit ist ein Begriff, der viele Bereiche umfasst. In einem Seminar zeigen wir, was sich dazu mit Schwerpunkt ökologischer Ansätze in der Textil- und Bekleidungsindustrie verändert.

- » Die unterschiedlichen Facetten von Nachhaltigkeit in der Textil- und Bekleidungsindustrie
- » Nachhaltigkeitsmanagement in der Praxis
- » Erfolgstreiber: Innovation und Beteiligung
- » Rechtlicher Rahmen
- » Nachhaltigkeit und Veränderung von Arbeitsplätzen

TERMIN

15.05. – 17.05.2024

BFa_24_24-04

FACHENGLISCH BEKLEIDUNG

FORM DESIGN TO FINISHED PRODUCT

- » Grundlagen grammatische Strukturen
- » Wiederholen aller für die schriftliche und mündliche Kommunikation notwendigen Strukturen mittels spezieller Seminarunterlagen
- » Basic Knowledge Clothing Industry
- » Technical Drawings / Pattern Construction
- » Clothing Construction Standards - Fashion Glossary
- » detailed list of terms for fashionable styles and products
- » Useful Comments for Pattern Alterations
- » Problems in Sewing Production
- » The role of ecology in clothing production
- » Useful phrases for writing emails concerning clothing production
- » Common Abbreviations in International Trade - Verkaufssituation

Gute Englischkenntnisse sollten vorhanden sein (Level in etwa B1)

12 Wochen vor dem Seminartermin ein Online-Termin

TERMIN

17.03. – 22.03.2024

BEn_02_24-01



PROJEKTMANAGEMENT

METHODISCHES HANDWERKSZEUG FÜR DEN BERUF

„Alle wollten nur das Beste – und trotzdem ist die Sache gründlich schief gegangen! Alle waren super motiviert und haben sich richtig reingehängt – und rausgekommen ist fast Nichts!“

- » Unsere Erfahrungen in der Arbeit und bei Projekten
- » Was ist ein Projekt? Wie entsteht es?
- » Die Phasen eines Projekts
- » Handwerkszeuge des Projektmanagements
- » Chancen, Risiken, Stolpersteine beim Projektmanagement
- » Kommunikation und Teambildung als Schlüssel zum Erfolg
- » Projekt- und Team-Management – 2 Seiten der gleichen Medaille?
- » Fallstudien und Übungen

TERMINE

21.04. – 26.04.2024
BSo_12_24-01

13.10. – 18.10.2024
BSo_12_24-02

BESPRECHUNGEN MODERIEREN UND LEITEN

MODERATION, GRUPPENPROZESSE, ENTSCHEIDUNGSFIN- DUNG, NACHBEREITUNG

Dieses Seminar ist für alle, die Besprechungen, Workshops und Meetings zielgerichtet und effektiv moderieren und durch ihr Engagement neue Akzente in den „Meeting-Alltag“ setzen wollen. Unterstützen Sie als Moderator*in die Gruppe bei ihrer kreativen Ideenfindung. Wählen Sie selbstständig aktuelle Methoden und Techniken aus, um Arbeitsergebnisse zu strukturieren, visualisieren und zusammenzufassen und auf diese Weise die Gruppe bei Ihren Entscheidungsprozessen fair und transparent zu begleiten. Damit steigern Sie sowohl die Akzeptanz von Ergebnissen wie auch deren Qualität. Finden Sie sich in diesem Training in die Rolle des/der Moderators*in ein, als Spezialist*in für die Methodik und Prozesssteuerung.

TERMIN

07.04. – 12.04.2024
BSo_06_24-01

WEITERE FACHBEZOGENE SEMINARE

TECHNISCHE FACHSEMINARE

Wir fördern auch technische Fachseminare wie z.B.

- » Pneumatik Grundlagen, Hydraulik Grundlagen
- » Metall-Aktivschweißen (MAG), Lichtbogenschweißen (E), Wolfram Inertgasschweißen (WIG)
- » Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS)
- » CAD
- » Weitere Seminare in Absprache mit der Akademieleitung

Dabei arbeiten wir mit folgenden Kooperationspartnern zusammen:

- » Akademie Klausenhof, Hamminkeln
www.akademie-klausenhof.de/bildungsangebote/ gesamtangebot
- » Technische Akademie Ahaus – www.bbs-ahaus.de
- » bfw Unna – unna@bfw.de

TEXTILE FACHSEMINARE

Bei unseren textilen Fachseminaren arbeiten wir mit der Gatex (Bad Säckingen) zusammen. Seminare, wie das Seminar „textiles Grundwissen“ sind hier zu finden: www.gatex.de

So funktioniert's

Sie können sich bei dem jeweiligen Bildungsträger über das Seminarangebot informieren. Falls Sie den passenden Kurs gefunden und Interesse an der Teilnahme haben, wenden Sie sich bitte zur Anmeldung an die Kritische Akademie. Wir werden für Sie das Seminar (nach Verfügbarkeit) und das Hotel buchen. Die Kosten werden im Rahmen der Richtlinien getragen.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Erika Pohlner

Tel.: 08665 980-221

pohlner@kritische-akademie.de



WEITERE VERANSTALTUNGEN

→ textil.kritische-akademie.de/de/weitere-veranstaltungen

SEMINAR FÜR BETRIEBS- RATSMITGLIEDER IN BE- SONDEREN FUNKTIONEN

- » Veränderungen im Unternehmen Triumph International
 - Auswirkungen auf die Betriebsratsarbeit
 - Herausforderungen für die Gremien EBR, GBR, WA und die örtlichen Betriebsräte
 - Wie begegnen wir den Herausforderungen?
- » Aktuelle Betriebsratsthemen aus den Standorten
- » Zeit für Reflexion

Hinweis:

Teilnehmen können Betriebsräte aus der Miederindustrie in besonderen Funktionen (wie BRV, WA, Tarifkommission, Aufsichtsrat etc.). Eine „freie“ Bewerbung ist nicht möglich

TERMIN

21.04. – 26.04.2024

Pln_fk_24-01

INTERESSENVERTRETUNGEN

BETRIEBSRAT – SBV (MIT BR-KONFERENZ)

Im betrieblichen Alltag werden die Betriebsräte mit komplexen Fragestellungen konfrontiert. Um die sich daraus ergebenden Herausforderungen erfolgreich meistern zu können, müssen Betriebsräte über ein vielfältiges Wissen verfügen.

Dies ist in Seminaren nach § 37.6 BetrVG nur zum Teil möglich. So ist die Tarifpolitik der Miederindustrie obligatorischer Bestandteil des Seminars für die Arbeitnehmervertretung. Darüber hinaus greifen die Betriebsratsseminare der Stiftung zusätzliche Themen auf. Neben gegenwärtigen Fragestellungen aus den Betrieben werden aktuelle Themen im Unternehmen besprochen. Über die praktischen Fragen im Unternehmen und der Beschäftigten hinaus wird auch der sozialrechtliche und sozialpolitische Kontext beleuchtet.

Hinweis:

Teilnehmen können nur Betriebsräte und Schwerbehindertenvertretungen der Miederindustrie. Eine „freie“ Bewerbung ist nicht möglich.

TERMIN

16.06. – 21.06.2024

Pln_IV_24-01

THEMENFORUM 2024

SOZIALPARTNERSCHAFT: WIE KÖNNEN GEWERKSCHAFTEN ERFOLGREICH SEIN?

„Die Tarifautonomie ist ein Erfolgsmodell“ schreibt der Bund der Arbeitgeber in einer Handreichung. Erfolg und Fortschritt sind vor allem dann möglich, wenn Arbeitgeber sich darauf einlassen, mit Gewerkschaften lösungs- und ergebnisorientiert zusammenzuarbeiten. Unser Tarifvertragssystem hat maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg in Deutschland beigetragen.

- » Was uns trennt und was das Miteinander schwierig macht
- » Vor welchen Herausforderungen steht der Industriestandort Deutschland? Wie können die Tarifparteien zu Lösungen beitragen?
- » Positive Beispiele, bei denen Arbeitgeber und Gewerkschaften gemeinsam etwas erreicht haben
- » Wie funktionieren Verhandlungen und wie nicht? Wie aus einem Konflikt Fortschritt wird...
- » Politischer Rückenwind oder laues Lüftchen durch die Politik? Welche Unterstützung kann die Politik leisten?

TERMIN

11.10. – 13.10.2024

PSo_Th_24-01

→ <https://textil.kritische-akademie.de/de/foren>





GESUNDHEITS FOREN 2024

→ textil.kritische-akademie.de/de/foren

GESUNDHEITSFORUM I

BALLAST ABWERFEN: MEHR GESUNDE LEICHTIGKEIT FÜR DEN ALLTAG UND DIE ARBEIT

Detox - „Entgiftung“ für Körper, Geist und Seele

Neue Energie und Lebensfreude tanken, Körperzellen verjüngen und das Immunsystem steigern. Durch einfache Bewegung, Kneipp-Anwendungen und eine gezielte Ernährung erfahren die Teilnehmer*innen im Gesundheitsforum eine tiefe Entspannung, die Steigerung der Vitalität und eine innere Zentrierung.

Dieses Gesundheitsforum ist speziell - es besteht besondere Gefahr auf dauerhafte Veränderung des Arbeits- und Lebensstils.

TERMIN

08.03. – 10.03.2024

GeF_We_24-01

GESUNDHEITSFORUM II

BIOHACKING! MIT BIO-HACKS ZU EINEM NACHHALTIG GESÜNDEREN ARBEITS- UND LEBENSSTIL

Biohacking ist die Optimierung von Körper und Geist. Sei gespannt, was ein Stück Butter im Kaffee damit zu tun hat und wie eine Brille beim Schlafen hilft!

Verpasse deinem Organismus ein gesundes Upgrade.

Durch bestimmte Reize in Sachen Ernährung, Fitness, Umwelt, Schlaf & Co. beeinflussen Bio-Hacks deinen Organismus und lösen dauerhafte Veränderungen in deinem Organismus aus. Das Tolle daran: Es sind einfache, kleine und schnell umzusetzende Tipps! Im Gesundheitsforum zeigen wir dir, wie du mit einfachen Bio-Hacks in wenigen Schritten im Arbeitsalltag und zu Hause fitter, gesünder und leistungsfähiger wirst.

TERMIN

06.09. – 08.09.2024

GeF_We_24-02

GESUNDHEITSFORUM III

GLÜCKLICH! FIT UND GESUND IM ARBEITSALLTAG.

Wie steigere ich die Ausschüttung der Glückshormone?

Glückshormone werden die Hormone genannt, die ein gutes Gefühl auslösen: Zufriedenheit, Entspannung, Freude oder einfach nur gute Laune. Endorphine, Serotonin, Dopamin und Co. sind aber nicht nur Gute-Laune-Hormone, sondern essenzielle Botenstoffe für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.

Die Botenstoffe werden meistens durch äußerliche Reize aktiviert. Im Gesundheitsforum zeigen wir dir, wie das geht!

TERMIN

06.12. – 08.12.2024

GeF_We_24-03



ZUSATZFORUM

KLIMAWANDEL IM BETRIEB

GESUNDHEITSFORUM IV

Gesundheit, Motivation und Leistungsbereitschaft von Menschen gehören untrennbar zusammen.

Nichts trägt zu unserem geistigen und körperlichen Wohlbefinden mehr bei als eine wertschätzende Gestaltung unserer sozialen Beziehungen. Soziale Anerkennung, Lob und positive Zuwendung, kooperative, respektvolle Zusammenarbeit im Privaten und im Beruf motivieren uns.

Ständige Konkurrenzkämpfe zehren an unserer Gesundheit. Was JEDER für seine eigene Gesundheit (und die der Kollegen/-innen) tun kann, wird in Vorträgen und Praxisworkshops das Gesundheitsforum 2024 gezeigt.

TERMIN

12.07. – 14.07.2024

GeF_We_24-04



BERGSOMMER

→ kritische-akademie.de/de/Berg

BERGERLEBNIS

AKTIV UND GESUND IN DEN BERGEN

Gesundheit und Bewegung steht an erster Stelle! Für alle, die gerne wandern, bieten wir geführte Bergwandertouren zur Auswahl an. Die Bergtour wird von einem Gesundheitsprofi geleitet. Er kennt nicht nur die passenden Touren. Er zeigt auch, wie Wandern der Gesundheit helfen kann. Für alle, die lieber biken statt wandern, haben wir die passenden Touren! Für jeden Geschmack, Vorlieben, Kondition – wir haben das Richtige für euch. Meldet euch gleich an.

TERMIN

14.06. – 16.06.2024

Fit_WR_24-01

BERGERHOLUNG

ES IST ZEIT GLÜCKWÄRTS ZU GEHEN - GESUNDHEITSIMPULSE FÜR JEDEN TAG

Die Zeit ist reif Warte nicht - auf einen freien Tag, deinen Urlaub oder den Ruhestand. Warte nicht auf den perfekten Moment, oder bis du weniger zu tun hast. Nimm dir jetzt Zeit für dich und erlebe ein Wochenende voll spannender Impulse, um dich neu auszurichten und deine Motivation neu zu entdecken. Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Symptomen. In den Workshops erfährst du, wie du deine Gesundheit und deine Vitalität stärken kannst.

TERMIN

12.04. – 14.04.2024

Fit_BE_24-01



BERGWINTER

→ kritische-akademie.de/de/Berg



BERGWINTER – SCHNEESCHUHWANDERN

BEWEGEN IM WINTER UND JEDER KANN MITMACHEN

Bewegen im Winter und jeder kann mitmachen. Gesundheit und Freude mit einfachen Mitteln. Es stehen gemütliche Touren für Ungeübte und auch Touren mit sportlichem Charakter zur Auswahl. Auf jeden Fall bekommt ihr die Kniffe beim Schneeschuhwandern gezeigt.

TERMIN

02.02. – 04.02.2024

Fit_SW_24-01

BERGWINTER – SKILANGLAUF & SKATING

DIE LOIPE RUFT

Wenn die ersten Flocken fallen, lockt so manche Loipe. Winterzeit ist Langlaufzeit und immer mehr Menschen begeistern sich für den gesunden Ausdauersport. Ski-Langlauf – Klassisch und Skating – ist unter gesundheitlichen und präventiven Aspekten eine nahezu perfekte Bewegungsform. Langlaufen ist kein Sport nur für ältere Menschen: Ambitionierte Langläufer erreichen gerade beim Skating relativ hohe Geschwindigkeiten, so dass auch hier der Spaß nicht zu kurz kommt. Mitmachen können sowohl Menschen, die das Langlaufen neu entdecken wollen, wie auch Teilnehmer*innen, die ihre Technik verbessern wollen.

TERMIN

23.02. – 25.02.2024

Fit_LL_24-01



GESUNDHEIT

→ textil.kritische-akademie.de/de/gesundheit

GESUND UND FIT IM BERUF – ICH BIN DABEI

ORIENTIERUNG

» Theoretische Einheiten

Gesundheit ist mehr als Abwesenheit von Krankheit | Besser essen – gesünder leben | Stress: Ursachen, Folgen, Bewältigung | Psyche und Selbstheilungskräfte | Bewegen für einen gesunden Bewegungsapparat

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Wanderung, Nordic-Walking, Outdoor-Workout
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

07.01. – 12.01.2024

GeS_01_24-01

01.04. – 05.04.2024

GeS_01_24-02 *

25.08. – 30.08.2024

GeS_01_24-03 *

29.09. – 04.10.2024

GeS_01_24-04 *

GANZ NEU!!!

in Hildesheim

07.04. – 12.04.2024

GeS_01_24-05

und in Siegen

13.10. – 18.10.2024

GeS_01_24-06

ERNÄHRUNG, DIE ZU MIR PASST. ARBEITS- UND LEBENSENERGIE!

» Theoretische Einheiten

Basiswissen Ernährung | Ernährungsgewohnheiten | Fastfood und Diäten | Prävention – mehr als gesunde Ernährung | Veränderung der Ernährungsgewohnheiten | Kochkurs

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMINE

05.05. – 10.05.2024

GeS_02_24-01

HERZ-SCHMERZ, DAMIT ES NICHT ZU SPÄT IST! IN BERUF UND ALLTAG

» Theoretische Einheiten

Basiswissen Herz-Kreislauf-System | Ursachen und Therapie von Herz- und Kreislauferkrankungen | Bewegung als Grundvoraussetzung gesunden Lebens, Aktive Lebensgestaltung – individuelle Stressbewältigung/ Selbsttest / Selbstreflexion – Bin ich gefährdet? | Prävention – aktive Lebensgestaltung

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN (* MIT KINDERBETREUUNG)

26.05. – 31.05.2024

GeS_03_24-01 *

(K)EIN STRESS MIT DEM STRESS IN BERUF UND ALLTAG

» Theoretische Einheiten

Stress – kenn ich (nicht)? | Du bist stressig! | Stress weg – Strategien für Ausgeglichenheit, Burnout – Ende des Stresses? | Gesunde Lebensführung als Voraussetzung für Leben ohne Stress

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout, Wandern
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN (* MIT KINDERBETREUUNG)

24.03. – 29.03.2024

GeS_04_24-01 *

(K)EIN KREUZ MIT DEM KREUZ IN BERUF UND ALLTAG

» Theoretische Einheiten

Wirbelsäule, wie funktioniert sie? | Mein Bewegungsapparat soll beweglich bleiben | Gesunder Rücken am Arbeitsplatz | Aktive, rücken-gesunde Lebensgestaltung | Tipps und Anregungen

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout, Wandern
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN

15.09. – 20.09.2024

GeS_05_24-01

WENN DIE SEELE DURCH DEN KÖRPER SPRICHT

BURNOUT UND DEPRESSION

» Theoretische Einheiten

Burnout und Depression (er)kennen und verstehen, Endstation Selbstmord? Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene, Mein Weg zum ausgeglichenen Leben, Familie, Freunde, Arbeit – Leben miteinander, Work-Life-Balance

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout oder funktionales Training, Wandern
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN

27.10. – 01.11.2024

GeS_07_24-01

GESUND (ER)LEBEN – WAS HILFT MIR IM BERUFSLEBEN UND IM ALLTAG

» Theoretische Einheiten

Bewusst leben – gesund sein, Alternative Heilmethoden – wann helfen sie (Schulmedizin, Homöopathie, TCM), Heilkräuter (er)kennen, Lehren von Pfarrer Kneipp für selbstbestimmte Gesundheit, Medikamente versus Hausmittel, was hilft wann?

» Therapeutische Anwendungen

Massage und/oder Moorpackung und/oder Wassertreten nach Kneipp

» Terraintraining und Bewegung

- Nordic-Walking, Outdoor-Workout oder funktionales Training, Wandern
- Aktivitäten
- Fakultativ: Bewegung am Morgen und Abend, Fitnessstudio

TERMIN

11.08. – 16.08.2024

GeS_08_24-01



ENTSPANNUNGSÜBUNGEN IN DEN GESUNDHEITSEMINAREN

Es werden bei den einzelnen Gesundheitsseminaren die passenden Entspannungsübungen bzw. Aktivitäten angeboten. Dies können sein:

- » Pilates
- » Yoga
- » Autogenes Training
- » Progressive Muskelrelaxation
- » Tai-Chi
- » Qi-Gong
- » funktionales Training
- » Faszientraining
- » Stretching
- » Body Mind Balance
- » Outdoor-Workout
- » Flexi-Bar



FAMILIE

→ textil.kritische-akademie.de/de/familie

FAMILIENGESUNDHEIT

WENN GESUNDHEIT SPASS MACHT – FÜR ELTERN UND KINDER

Eine Woche lang als Familie Energie tanken. Eine Woche, in der wir für euch ein Programm mit Bewegung an der frischen Luft zum Regenerieren und Spaß haben, anbieten. Ein Programm mit Optionsmöglichkeiten, so dass für alle was dabei ist. Ihr nehmt dabei auch einiges an Ideen und Tipps für eure Gesundheit mit nach Hause. Und das alles in reizvoller Umgebung.

- » Geführte Schatzsuche, gemeinsam mit den Kindern
- » Märchenpark-Besuch in Ruhpolding für die Kinder, von geschultem Personal begleitet.
- » Fahrradtour, wir möchten euch verschiedene Touren vorschlagen.
- » Der besondere Spaziergang: bei einer Alpakawanderung die Seele baumeln lassen.
- » Eine Almwanderung darf natürlich nicht fehlen, zusammen mit den Kindern die Bergwelt erkunden.
- » Mit einem Guten-Morgen Programm den Tag starten
- » Wie der Tag gestartet ist, wird er auch abends abgeschlossen - mit unserem Sundowner-Programm.
- » Wer es etwas gemütlicher mag, der kann sich gerne an unserer neuen Boccia-Bahn ausprobieren.
- » Auch für Tischtennisfreunde ist gesorgt – eine Tischtennisplatte steht euch jederzeit zur Verfügung.
- » Auch bei schlechtem Wetter ist für Abwechslung gesorgt: Kneipptreten, Paint-Your Style und mehr.

TERMINE (* MIT KINDERBETREUUNG)

04.08. – 09.08.2024

Fam_GS_24-01 *

11.08. – 16.08.2024

Fam_GS_24-02 *

18.08. – 23.08.2024

Fam_GS_24-03 *



**IHRE ANSPRECHPARTNERIN
FÜR ALLE SEMINARE**

Erika Pohlner

Tel.: 08665 980-221

Fax: 08665 980-5221

pohlner@kritische-akademie.de



FAMILIENURLAUB

KURZFRISTIGE ERHOLUNGSAUFENTHALTE

Es besteht auch die Möglichkeit, kurzfristig freie Kapazitäten der Kritischen Akademie zur persönlichen Erholung zu nutzen.

Wir informieren über E-Mail.

E-Mailadresse einfach hinterlegen.

Im Web unter Das Haus -> Kontakt.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN FÜR VERANSTALTUNGEN AUF DIESER SEITE

Silke Stein

Tel.: 08665 980-201

stein@kritische-akademie.de

SENIORENWOCHE

Neben den aktiven Beschäftigten der Miederindustrie haben auch „Ehemalige“ die Möglichkeit, die Angebote der Kritischen Akademie zu nutzen: Es gibt eine Bildungs- und Gesundheitswoche speziell für Senioren.

Es besteht auch die Möglichkeit kurzfristig freie Kapazitäten der Kritischen Akademie zur persönlichen Erholung zu nutzen.

Wir informieren über E-Mail.

E-Mailadresse einfach hinterlegen.

Im Web unter Das Haus -> Kontakt.

TERMINE

28.04. – 03.05.2024

Fam_Se_24-01

GRUNDLAGEN

TARIFVERTRÄGE

Grundlagen für die Seminarteilnahme

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt auf der Grundlage der von der IG Metall abgeschlossenen Tarifverträge:

- » Tarifvereinbarung über die Einrichtung eines Vereins und einer Stiftung für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer der Miederindustrie (Mieder)
- » Tarifvertrag zur Förderung der Aus-, Fort-, und Weiterbildung für die Beschäftigten der Textil- und Bekleidungsindustrie (BiT)

Die Preise und Konditionen sind teilweise unterschiedlich, weil die Tarifverträge, welche die IG Metall ermöglichen konnte, unterschiedlich ausgestaltet sind. In den Genuss der Seminarangebote kommen nur Beschäftigte in tarifgebundenen Unternehmen.

Bei BiT sind bis zu 2% der Beschäftigten pro Jahr zur Teilnahme berechtigt.

Hinweise zur individuellen Förderung erhalten Sie unter <http://www.kritische-akademie.de/ba/bit.html>.

Es können auch regionale oder Seminare vor Ort durchgeführt werden. Dies geht jedoch nur in Abstimmung mit der Kritischen Akademie, da diese die ihr zufließenden Mittel satzungsgemäß (gemeinnützig) verwenden muss. Weitere Hinweise erhalten Sie ebenso im Internet.

Weitere Hinweise

Weiterführende Hinweise finden Sie auch im Internet unter www.kritische-akademie.de. Hier können Sie auch mehr über die IG Metall und die Tarifvereinbarungen erfahren, welche diese Angebote ermöglicht haben.

→ textil.kritische-akademie.de/de/mieder/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen

→ textil.kritische-akademie.de/de/textil-bekleidung/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen



Tarifvereinbarung
Mieder



Tarifvereinbarung
BiT

GRUNDLAGEN & FAMILIENVERGÜNSTIGUNG

VERGÜNSTIGUNGEN FAMILIENMITGLIEDER. WEITERE HINWEISE.

Familienfreundliche Seminare: Kinderbetreuung

Bei vielen Seminaren an der Kritischen Akademie wird eine Kinderbetreuung für Kinder ab 4 Jahren angeboten. Kinderbetreuungsangebote sind beim jeweiligen Seminar vermerkt.

Diese Kinderbetreuung ist kostenlos. Für Kinder von 4-13 Jahren fallen keine Kosten an, wenn keine Betreuungsperson dabei ist und die Unterbringung im Zimmer der/des Teilnehmers*in erfolgt.

Lebenspartner*in als Begleitung

Beschäftigte aus den tarifgebundenen Unternehmen können ihre/n Lebenspartner*in mitbringen, wenn sie ein Seminar besuchen. Für BiT, findet ihr bei Unterbringung in der Kritischen Akademie Preise und nähere Infos, indem ihr auf den QR-Code geht, oder auf unserer Website unter Bildung im Tarif.



Kinderbetreuung



Preise

→ textil.kritische-akademie.de/de/mieder/kinderbetreuung

→ textil.kritische-akademie.de/de/textil-bekleidung/wissenswertes-anspruchsvoraussetzungen/preise

ANMELDEN & FREISTELLUNGSMÖGLICHKEITEN

Anmelden

Melden Sie sich bitte über unsere Website an (QR-Code bei jedem Seminar zu finden). Weitere Anmeldeformulare sind bei den Geschäftsstellen der IG Metall erhältlich. Die Bewerbung ist über den Betriebsrat und/oder die zuständige IG Metall Geschäftsstelle vorzunehmen. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an uns.

Kosten

Arbeitnehmer*innen die vom Betriebsrat und/oder der IG Metall Geschäftsstelle zur Teilnahme vorgeschlagen werden und in einem tarifgebundenen Betrieb beschäftigt sind, entstehen weder Seminarkosten noch Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Diesem Personenkreis werden Zuschüsse zu den Fahrtkosten bezahlt (max. Bundesbahn 2. Klasse). Die Anreise mit der Bahn ist grundsätzlich über unseren Bahnservice zu buchen. Reisen zwei oder mehrere Teilnehmer*innen mit einem PKW an, so erhält der/die Fahrende pro km 0,30 Euro. Bei Einzelanreise werden 0,11 Euro pro km erstattet. Alle sonstigen Teilnehmer*innen (Familienangehörige, Fremde) tragen ihre Kosten selbst.

Freistellung

Die Teilnehmer*innen werden für die Zeit des Seminars vom Arbeitgeber freigestellt. Die Teilnehmer*innen erhalten für diese Zeit ihre Bezüge weiterhin. Bei BiT erfolgt laut Tarifvertrag die Fortbezahlung durch den Arbeitgeber. Bei Beschäftigten nach Mieder-Tarifvertrag erfolgt der Ausgleich des Verdienstauffalls durch die Stiftung. Das Formular zur Freistellung finden Sie auf unserer Website oder über die IG Metall Geschäftsstellen.

Seminaranmeldung kurz zusammen gefasst (für BiT)

1. Das Seminar aus dem Programm auswählen.
2. Einen Freistellungsantrag beim Betrieb stellen.
3. Das Anmeldeformular ausfüllen. Das Anmeldeformular wird über den Betriebsrat oder die IG Metall Geschäftsstelle an uns weitergeleitet. Dort wird geprüft, ob der Betrieb tarifgebunden und der Anmeldende IG-Metall-Mitglied ist.
4. Die Geschäftsstelle leitet die Anmeldung an die Kritische Akademie weiter.
5. Die Kritische Akademie lädt zum gewünschten Seminar ein.

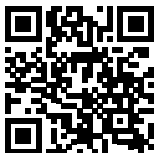
SERVICE UND ANREISEMÖGLICHKEIT

Verbindung von Bildung und Gesundheit

Die Kritische Akademie Inzell, eine tarifvertragliche Einrichtung der IG Metall, liegt im reizvollen Oberbayern. Eingebettet in Bergen und wunderbarer Landschaft, werden im Haus und in der näheren Umgebung vielfältige Freizeitmöglichkeiten geboten. Eine Verbindung von Bildung und Gesundheit ermöglicht die im Haus befindliche Massageabteilung. Die Ausstattung der Seminarräume entspricht in jeglicher Hinsicht den Erfordernissen moderner Erwachsenenbildung.

Unser Service

Das qualifizierte Hausteam und die regional ausgerichtete Küche sorgen für einen angenehmen Aufenthalt. Abwechslungsreiche vegetarische Alternativen sind genauso selbstverständlich wie das Erfüllen von Wünschen bei erforderlicher Diät. Die Unterbringung erfolgt in der Regel in Einzelzimmern. In Ausnahmefällen erfolgt die Unterbringung außer Haus. Beachten Sie dazu auch die Hinweise bei den jeweiligen Seminaren. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Anreisemöglichkeiten

siehe Infos auf unserer Website oder hier: → haus.kritische-akademie.de/de

PREISVORTEIL BEI DER BAHN

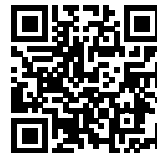
Als Teilnehmer*in der Kritischen Akademie besonders günstig zum Seminar

Top-Konditionen für Teilnehmer*innen unserer Seminare: Durch eine Kooperation mit der Deutschen Bahn sorgen wir für eine preiswerte Anreise zum Seminar der Kritischen Akademie. Als Teilnehmer*in eines Seminars nach BiT / Mieder profitieren Sie von den günstigen Konditionen der Kritischen Akademie. Weitere Hinweise und ein Bestellformular für die Bahn erhalten Sie mit der Einladung.

NEU bei uns!!

Unser neuer, verbesserter Shuttle-Service - vom Bahnhof Traunstein – einfach über unsere Gäste-Info bequem online buchen.

Die Anreise mit der Bahn ist grundsätzlich über uns (unser Bestellformular, das Deiner Einladung beiliegt) zu buchen.



→ gaeste.kritische.de/shuttle/

FREIZEIT- MÖGLICHKEITEN

Freizeitmöglichkeiten an der Kritischen Akademie

- » Gesundheitsabteilung
- » Wellnessabteilung (Sauna)
- » Infrarot-Kabinen
- » Billard
- » Tischfußball
- » Fitnessraum und Tischtennis
- » Fußballfeld
- » Fahrradverleih: Mountain- und E-Bikes (eigenen Helm mitbringen)
- » Boccia
- » Freiluftschach
- » Morgen- und Abendbewegung

Und in der näheren Umgebung

- » Wander- und Fahrradwege (alle Schwierigkeitsgrade)
- » Bergwandern
- » Fußballgolf (Inzell)
- » Golfplätze (Ruhpolding, Reit im Winkl)
- » Nordic-Walking (eigene Strecke; Stöcke kostenlos im Haus)
- » Mountainbike und E-Bike Verleih (im Haus) bitte eigenen Helm mitbringen
- » Attraktive Ausflugsziele (z.B. Salzburg, Königssee, Reit im Winkl, Ruhpolding, Bad Reichenhall, Chiemsee)
- » Loipe in Hausnähe (nur im Winter)
- » Ski Alpin und Langlauf (auch nachts; Skiverleih in Inzell)
- » Eislauf-Stadion (Eislaufen, Eisstockschießen)
- » Rodelbahnen (auch abends)
- » Internationale Wintersportveranstaltungen in allen Disziplinen

Weitere Informationen

Weitere Details finden Sie im Internet in unserem Infopool und auf www.kritische-akademie.de.



Unsere Gäste können während ihres Aufenthalts die vielen Vorzüge der Chiemgau-Card nutzen. Informationen unter www.inzell.de.



Herausgegeben von der
Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe
Kritische Akademie

Salinenweg 45
83334 Inzell

Tel: +49 (0)8665 980-0
info@kritische-akademie.de

www.kritische-akademie.de

Verantwortlich: Gebhard Schwägerl

Layout, Satz und Gestaltung: KUSE.DE

Bilder: Shutterstock, Kritische Akademie, u.a.
November 2023



Nachhaltigkeit liegt uns am ♥ !

Deshalb verwenden wir Recyclingpapier mit
höchsten Ansprüchen an Energie, CO₂ und
Ressourcenersparnis.



Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe

Salinenweg 45 | 83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221

Telefax: +49 (0) 8665 980 5221

Web: www.kritische-akademie.de

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

