

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 02.05.2021 – 07.05.2021 unter der Seminarnummer 807121 das Seminar „Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

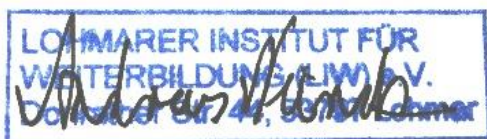
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2026 vom 27.08.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0900/20 vom 11.12.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag; Anerkennung gültig bis 01.03.2022).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B20-102648-59 vom 14.01.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2022).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74 – 109931 vom 16.01.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 22.11.2022).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6 – 10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema | Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

Dozentin | Susanne Lehmann

Ort | Breklum

Termin | 02.05. – 07.05.2021

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 12:30 Uhr

Einführung in die Seminarthematik „Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben“

15:00 – 18:15 Uhr

Stresskompetenz entwickeln:

Wie entsteht Stress? Was bedeutet Stress? Stress in beruflichen Situationen

18:15 – 18:30 Uhr

Achtsamkeitsübungen zur guten und effizienten Stressreduzierung im Berufsalltag

Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr

Wahrnehmungskompetenz fördern: Wahrnehmen eigener Einstellungen und

Denkmuster im beruflich bedingten Stress

Akzeptierendes Wahrnehmen - Welche Rolle spielt der Körper in Stresssituationen im Beruf?

15:00 – 18:15 Uhr

Prioritätenmanagement – Was ist wichtig? Was ist dringend?

Zeitmanagement - Umgang mit Zeit (-druck) in beruflichen Kontexten

18:15 – 18:30 Uhr

Achtsamkeitsübungen/Meditation zur guten und effizienten Stressreduzierung

Mittwoch

09:00 – 12:30 Uhr

Berufliches Veränderungsmanagement: Energiefresser aufdecken, akzeptieren

Energiespender aktivieren, persönliche Kraftquellen für den Arbeitsalltag nutzen lernen

15:00 – 18:15 Uhr

Selbststeuerung stärken:

Klärung und Veränderung von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Prozessen

18:15 – 18:30 Uhr

Achtsamkeitsübungen/Meditation zur guten und effizienten Stressreduzierung

Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr

Wahrnehmungskompetenz vertiefen:

Akzeptierendes Wahrnehmen von beruflichen Situationen ohne Wertung

Zielmanagement für den Arbeitsalltag: Ziele formulieren, Grenzen wahrnehmen, setzen, verändern

15:00 – 18:15 Uhr

Konfliktlösungsstrategien: Erkennen von inneren und äußeren Konflikten

Lösungsstrategien für berufliche Prozesse entwickeln: Die Kunst des Delegierens und Nein-Sagens

18:15 – 18:30 Uhr

Achtsamkeitsübungen/Meditation zur guten und effizienten Stressreduzierung

Freitag

08:15 – 08:30 Uhr

Achtsamkeitsübungen zur guten und effizienten Stressreduzierung

08:30 – 13:30 Uhr

Implementierung des persönlichen Energiebalancemanagements in Beruf und Alltag

Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtszeiten finden Meditationen, Entspannungsübungen u.ä. statt. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele: Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit die Teilnehmenden neue Handlungs- und Lösungsstrategien für den Umgang mit Stress und das Umsetzen neuer Impulse für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln!

Im Einzelnen:

- Stärkung der Stresskompetenz zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität erhöhen und weitere berufliche Herausforderungen annehmen durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen (Kollegen/Team) erweitern
- Selbstwahrnehmung schärfen: Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Fähigkeit, im beruflichen Kontext gelassen zu bleiben durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz

Zielgruppe: Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.