



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

---

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 01.03.2020 – 06.03.2020 unter der Seminarnummer 807520 das Seminar „Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

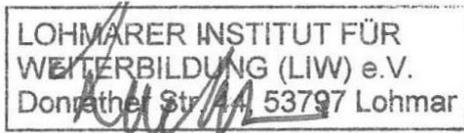
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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 ggf. noch **personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung)** und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit unter [www.bildungszeit-bw.de](http://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)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/22187 vom 17.12.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B20-102648-59 vom 14.01.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2022)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG).

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

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Thema</b>   Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben | <b>Dozentin</b>   Susanne Lehmann |
| <b>Ort</b>   Haus Alter Leuchtturm, Borkum                    | <b>Termin</b>   01. - 06.03.2020  |

## 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 Teilnahme-Bescheinigung 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 Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert. Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in neue Handlungs- und Lösungsstrategien für den Umgang mit Stress und das Umsetzen neuer Impulse für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt!

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 zu entspannen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz erhöhen

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