



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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 07.03.2021 – 12.03.2021 unter der Seminarnummer 807821 das Seminar „Multimodale Stressbewältigung“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

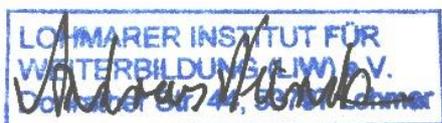
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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) 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).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-104714 vom 13.02.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 16.11.2021).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1502 vom 23.11.2017).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 19-71601 vom 28.05.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn. In vielen Bundesländern gilt die Freistellung als erteilt, wenn der Arbeitgeber nicht innerhalb von 3 Wochen nach Beantragung und bei Vorlage aller Unterlagen den Bildungsurlaub ablehnt. Bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Multimodale Stressbewältigung	<b>Dozent</b>   Frank Patania
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   07.03. – 12.03.2021

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

09.00 – 12.30 Uhr

Auswirkungen von Stress im beruflichen Alltag z.B. auf die Leistungsfähigkeit und Arbeitsleistung, Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit

14.30 – 18.00 Uhr

Entwicklung einer Zeitsouveränität bei Zeitdruck

## Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr

Entwicklung einer Stress- und Selbststeuerungskompetenz über eine instrumentelle Stressbewältigung

14.30 – 18.00 Uhr

Entwicklung einer Problemlösungskompetenz in (beruflichen) Stresssituationen

## Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr

Entwicklung einer mentalen Stressbewältigungskompetenz und Selbstwirksamkeit  
Umgang mit Antreibern im beruflichen Alltag

14.30 – 18.00 Uhr

Fortsetzung des Themas vom Vormittag:  
Veränderung von stresserzeugenden Glaubenssätzen

## Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr

Entwicklung einer regenerativen Stressbewältigungskompetenz: Wirkung von PMR und Autogenes Training, Verbesserung der Selbstwahrnehmung

14.30 – 18.00 Uhr

Entwicklung einer Handlungskompetenz und Bewahrung einer fokussierten Wahrnehmungsfähigkeit in Stresssituationen u.a. über Achtsamkeit

## Freitag

08.00 – 11.30 Uhr

Entwicklung einer Verantwortungskompetenz auch in belastenden Arbeitsprozessen

11.45 – 13.15 Uhr

Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtszeiten finden fakultative Entspannungsübungen (Mo-Do: 18.00-18.30 Uhr) statt. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

*Baltrum ist tideabhängig. Daher kann es zu Verschiebungen des Seminars (Anfang und Ende) kommen. Die Anzahl der Unterrichtsstunden bleibt gewährleistet. Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.*

**Seminarziele:** 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. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Im Einzelnen:

- Förderung der individuellen Stresskompetenz am Arbeitsplatz, gesunder und konstruktiver Umgang mit berufsbedingtem Stress und belastenden Situationen
- fokussierte Wahrnehmungsfähigkeit: Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung entlastender Handlungsalternativen für den Beruf
- erstärkte Selbststeuerung, verbunden mit der Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Situationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung, das sich in körperlichem und psychischem Wohlbefinden und allgemeiner Lebenszufriedenheit zeigt
- Steigerung der Selbstwirksamkeit am Arbeitsplatz
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben

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