



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 11.11.2019 – 15.11.2019 unter der Seminarnummer 809219 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

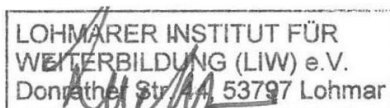
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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](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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0763/18 vom 12.11.2017, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr, Anerkennung gültig bis 10.11.2020)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 76 – 103785 vom 10.12.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag - Freitag, Anerkennung ist gültig bis 28.04.2021)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2018/663 vom 06.08.2018, Anerkennung gültig bis 05.08.2020)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 19-69637 vom 21.01.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2019-338 vom 22.05.2019, Anerkennung gültig bis 22.05.2021)
- 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: Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn  
Dozenten: Beatrice Kahnt  
Ort: Kloster Steinfeld  
Termin: 11.11.2019 – 15.11.2019

## **Montag**

13:30 – 15:00 Uhr: Begrüßung der TeilnehmerInnen, Vorstellungsrunde, Einführung in das Wochenprogramm. Elemente, Aufbau und Struktur des MBSR-Programms, Übertragungsmöglichkeiten in den beruflichen Alltag  
15:15 – 18:00 Uhr: Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben  
19:30 – 20:30 Uhr: Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan  
20:30 – 21:30 Uhr: Verbesserte Selbststeuerung im Berufsalltag durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation,

## **Dienstag**

09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Body-Scan  
10:00 – 11:00 Uhr: Entwicklung einer Stress- und Selbststeuerungskompetenz  
Stresssituationen im beruflichen Alltag, Erfahrungen im Umgang mit berufsbedingtem Stress  
11:15 – 12:30 Uhr: Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 1),  
14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz fördern: Einführung in die Gehmeditation  
15:30 – 17:00 Uhr: Handlungskompetenz stärken: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag  
17:00 – 18:00 Uhr: Unterstützung von Stress- und Selbststeuerungskompetenz:  
Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burnout

## **Mittwoch**

09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit und Reflexion  
10:00 – 12:30 Uhr: Stand der aktuellen Stressforschung, Auswirkungen von Arbeitsstress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten, Erkennen persönlicher Stressmuster im Berufskontext (Teil 2),  
14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation  
15:30 – 18:00 Uhr: Ressourcenmanagement in beruflich bedingten Stresssituationen  
Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

## **Donnerstag**

09:00 – 12:30 Uhr: Vertiefung der Selbstwahrnehmung und Anwendung auf den Arbeitsalltag:  
Meditationen und Achtsamkeitsübungen  
14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation  
15:45 – 16:30 Uhr: Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld  
16:30 – 18:00 Uhr: Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

## **Freitag**

07:45 – 11:15 Uhr: Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit  
11.15 – 13.00 Uhr: Zusammenfassung und Reflexion der Kurswoche

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten  
Außerhalb der eigentlichen Unterrichtszeiten finden sowohl die Morgenpraxis (Di-Fr: 07.30 - 07.50 Uhr) und die Sitzmeditation (Mo-Do: 19.30-19.50 Uhr) statt.

## **Seminarziele:**

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

## **Zielgruppe:**

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