

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 31.01.2021 – 05.02.2021 unter der Seminarnummer 809421 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

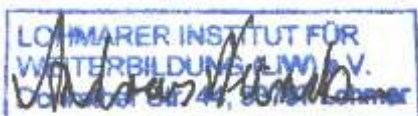
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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](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 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).
- **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).
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2020/144 vom 14.01.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 13.01.2022)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0258/21 vom 14.05.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 09.01.2023)
- 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

**Dozentin** | Beatrice Kahnt

**Ort** | Baltrum

**Termin** | 31.01. – 05.02.2021

## **Sonntagabend**      **Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen**

### **Montag**

09:00 – 10:30 Uhr: Grundlagen der Achtsamkeit, die Bedeutung von Achtsamkeit in der Stressbewältigung  
10:30 – 11:15 Uhr: Bedeutung der Wahrnehmung im Stresserleben mit Übungen  
11:15 – 12:30 Uhr: Body-Scan mit anschließender Reflexion  
15:00 – 15:45 Uhr: Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau, Einführung in die Gehmeditation  
15:45 – 18:30 Uhr: Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation  
Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen

### **Dienstag**

09:00 – 10:30 Uhr: Body-Scan mit Gesprächsrunde in Kleingruppen  
10:30 – 11:30 Uhr: Stresssituationen im beruflichen Alltag der Teilnehmer/innen, Eigene Erfahrungen im Umgang mit Stress, Gesprächsrunde allgemein zu Stress, Bedeutung von Stress in unserer heutigen Gesellschaft  
11:30 – 12:30 Uhr: Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 1),  
15:00 – 15:45 Uhr: Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau  
15:45 – 17:00 Uhr: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress  
Achtsamer Umgang mit Gedanken (Grübeleien, innerer Kritiker) und belastenden Situationen in Alltag und Arbeit  
17:00 – 18:15 Uhr: Einführung in die Achtsame Körperarbeit, Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und möglichem Burn-Out mit anschließender Reflexion

### **Mittwoch**

09:30 – 12:30 Uhr: Vertiefung der Übungen im Alltag:  
Vortrag: Bedeutung von Ruhe- und Stillezeiten zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit, Sitz- und Gehmeditationen, Achtsame Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen, Bodyscan  
14:00 – 16:00 Uhr: Praxis: Vertiefende Übungen zum Einfluss der Sinne und Umgang mit Reizen  
16:00 – 17:00 Uhr: Vortrag und Praxis: Die Bedeutung von Akzeptanz und innerer Haltung im beruflichen Kontext  
17:00 – 18:00 Uhr: Vortrag und Praxis: Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

### **Donnerstag**

09:00 – 10:30 Uhr: Achtsame Körperarbeit und Reflexion  
10:30 – 12:30 Uhr: Stand der aktuellen Stressforschung, Auswirkungen von Stress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 2),  
15:00 – 16:00 Uhr: Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau  
16:00 – 18:15 Uhr: Vortrag Kommunikation im beruflichen Umfeld, Achtsamkeit und Kommunikation mit Übungen in Kleingruppen

### **Freitag**

07:45 – 10:15 Uhr: Ressourcenmanagement in Stresssituationen  
10:15 – 11:15 Uhr: Achtsamkeit und Transfer im beruflichen Alltag  
11:15 – 13:00 Uhr: Konstruktive Zusammenstellung der individuellen Elemente zur Stressbewältigung im Alltag, Reflexion der Kurswoche

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.

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. 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.

#### **Zielgruppe:**

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