



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 am 24.03.2019 – 29.03.2019 unter der Seminarnummer 809519 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich

wohnhaft in
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

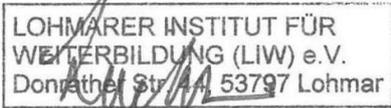
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, Es liegt gemäß §10 ff AWbG eine eine Einrichtungsanerkennung vor Az.: 48.06-7348)
- **Hessen** (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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. 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 D 14-95854 vom 20.10.2017; Anerkennung gültig bis 22.04.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **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)
- 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
Termin: 24.03.2019 – 29.03.2019
Ort: Wangerooge

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 Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

Programmänderungen vorbehalten

Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden finden die Morgenpraxis (Mo-Do: 08.00 – 08.20 Uhr) und die Sitzmeditation (Mo-Do: 19.30-19.50) 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.

Diese sind im Einzelnen:

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufskontext
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen am Arbeitsplatz
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

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.