



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 28.02.21 – 05.03.2021 unter der Seminarnummer 809521 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich

wohnhaft in
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

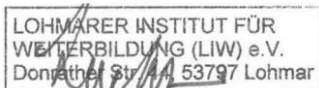
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig).
- **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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0258/21 vom 14.05.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 09.01.2023)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2021/44 vom 26.11.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.11.2022)
- 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
Ort | Norderney

Dozentin | Beatrice Kahnt
Termin | 28.02. – 05.03.2021

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. 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.

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

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.

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:

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