



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 08.12.2019 – 13.12.2019 unter der Seminarnummer 809619 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl“ 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).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II D 15-102282 vom 14.09.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 23.03.2021)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 19-69025 vom 11.12.2018 als berufliche Weiterbildung für Arbeitnehmer/innen für Arbeit mit Klienten, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 26.14-44697 vom 01.10.2019)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/21682 vom 09.10.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR  
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl  
Dozentin: Beatrice Kahnt  
Termin: 08.12.2019 – 13.12.2019  
Ort: Timmendorfer Strand

## **Sonntagabend**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung der Sinne (Teil 1), Zusammenhang Gehirn und Wahrnehmung, Bedeutung für unser Berufsleben  
10:00 – 12:30 Uhr: Die tiefere Bedeutung der Achtsamkeit & Kraft der Konzentration nutzen mit Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit  
15:00 – 15:45 Uhr: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau und Förderung der Leistungsfähigkeit  
15:45 – 18:15 Uhr: Einheit in Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Meditation, Körperarbeit) für den Arbeitsalltag

## **Dienstag**

09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung der Sinne (Teil 2), Bedeutung Konzentration und Atem, als wichtiges Werkzeug für Stressregulation und Stresskompetenz und Wohlbefinden im Berufsalltag  
10:00 – 12:30 Uhr: Bedeutung von Bewertungen und Umgang des inneren Kritikers, Schulung der Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit im Beruf, Übung in Kleingruppen  
15:00 – 15:45 Uhr: Vertiefung der Elemente zur Stressabbau und Selbststeuerung  
15:45 – 18:15 Uhr: Einheit in Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Meditation, Körperarbeit) für den Arbeitsalltag

## **Mittwoch**

09:00 – 12:30 Uhr: Bedeutung von Ruhe- und Stillezeiten zur Stärkung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, Sitz- und Gehmeditationen, Achtsame Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen, Bodyscan  
15:00 – 16:00 Uhr: Vertiefende Übungen zum Einfluss der Sinne und Umgang mit Reizen zur Verbesserung der Selbststeuerung  
16:00 – 18:15 Uhr: Die Bedeutung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl mit Übungen  
Förderung der Kommunikationsfähigkeit durch den achtsamen Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

## **Donnerstag**

09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung der Sinne (Teil 3), Vertiefung Thema Bewertung und Entwicklung einer wertschätzenden inneren Haltung im Arbeitsalltag zur Stärkung der Selbststeuerung  
10:00 – 12:30 Uhr: Bedeutung der Akzeptanz, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Widerständen mit Übungen  
15:00 – 15:45 Uhr: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau und Förderung der Leistungsfähigkeit  
15:45 – 18:15 Uhr: Einheit in Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Meditation, Körperarbeit) zur Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit im Arbeitsalltag

## **Freitag**

07:45 – 11:00 Uhr: Achtsame Ernährung, Konzentration, Transfer im beruflichen Alltag  
11:00 – 13.00 Uhr Reflexion der Kurswoche und Meditation

Die Meditationen (Morgen-, Sitz- bzw. Gehmeditationen finden außerhalb der Unterrichtszeiten, jeweils Mo -Do von 07.30 – 7.50 Uhr, Mo - Do von 19.30 – 19.50 Uhr, statt)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext.  
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

## **Seminarziele:**

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf Förderung von Konzentration, Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen u.a. auch im Umgang mit Stress; Vertiefung des Bewusstseins für die eigene Wahrnehmung und Empfindungen; Entwicklung von Gleichmut, Gelassenheit und Freude; Stärkung des inneren Gleichgewichts; Festigung einer achtsamen und freundlichen inneren Haltung thematisiert.

**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.