



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 28.04.2019 – 03.05.2019 unter der Seminarnummer 809819 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.

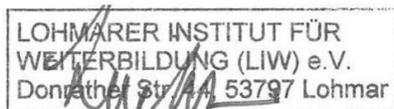
Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **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.
  - **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig)
  - **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2019/87 vom 16.11.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 15.11.2020)
  - **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)
- 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).

Anerkennungen sind auf Anfrage möglich in weiteren Bundesländern (nicht in Hamburg). In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn  
Dozenten: Beatrice Kahnt  
Termin: 28.04.2019 – 03.05.2019  
Ort: Breklum, Christian Jensen Kolleg

## **Sonntagabend**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

09:00 – 11:15 Uhr: Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben  
11:15 – 12:30 Uhr: Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan  
15:00 – 15:45 Uhr: Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau, Einführung in die Gehmeditation  
15:45 – 18:30 Uhr: Verbesserte Selbststeuerung durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen

## **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

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.

### **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.