



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrath Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

---

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 15.11.2020 – 20.11.2020 unter der Seminarnummer 811220 das Seminar „Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken – für Fortgeschrittene“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

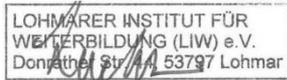
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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](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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 18-61745 vom 07.08.2017, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2020).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/1833/18 vom 07.03.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 22.09.2020).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 76-107414 vom 02.09.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 03.05.2022)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2596 vom 05.12.2019)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2020/26CM vom 29.10.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.10.2021)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmBUG).

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

<b>Thema</b>   „Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken – für Fortgeschrittene	<b>Dozentin</b>   Beatrice Kahnt
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   15.11.2020 - 20.11.2020

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

- 09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung von Achtsamkeit und Resilienz zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag
- 10:15 – 12:30 Uhr: Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit
- 14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 1)
- 17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 1)

## **Dienstag**

- 09:00 – 12:30 Uhr: Die Bedeutung der Kraft der Akzeptanz zur Erhaltung der Entscheidungsfähigkeit und Flexibilität in herausfordernden Arbeitssituationen
- 14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 2)
- 17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 2)

## **Mittwoch**

- 09:00 – 12:30 Uhr: Umgang mit schwierigen Gefühlen im Berufsalltag, Entwicklung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl, Erhaltung der Handlungskompetenz in Konfliktsituationen
- 14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 3)
- 17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 3)

## **Donnerstag**

- 09:00 – 12:30 Uhr: Umgang mit belastenden Gedanken und Bewertungen im Berufsalltag  
Erhaltung der Handlungskompetenz in schwierigen Situationen
- 14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 3)
- 17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 3)

## **Freitag**

- 08:00 – 11:15 Uhr: Vertiefung der Elemente zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag
- 11:20 – 13:15 Uhr: Weitere Integration der Seminarinhalte in die eigene Berufswelt

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.  
Ein Teil der körperlichen und naturbezogenen Übungen (ca. 2 Stunden pro Tag) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt.

## **Seminarziele:**

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Im Einzelnen sind dies die 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. 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.

Im Einzelnen:

- Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Stresskompetenz durch verändertes Stresserleben in Beruf und Alltag
- Stärkung des inneren Gleichgewichts und der allgemeinen Belastbarkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Gestärkte Selbstwirksamkeit im Beruf durch verbesserte Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen und somit gestärktes Selbstvertrauen

## **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen 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.