



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 13.05.2019 - 17.05.2019 unter der Seminarnummer 813019 das Seminar „Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit“ durch.

Ich

wohnhaft in.....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 10, 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 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 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)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2018/544 vom 13.06.2018, Anerkennung gültig bis 12.06.2020)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2274 vom 14.03.2019)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung 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: Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit
Ort: Bengel
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann
Termin: 13.05.2019 - 17.05.2019

Montag

13.00 – 14.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, TeilnehmerInnenvorstellung
14.10 – 16.20 Uhr Einführung in die Seminarthematik
Stress und Stressbewältigung im Berufsleben
16.30 – 18.15 Uhr Selbstmotivation und Ressourcenorientierung in beruflichen Stresssituationen
19.00 – 20.30 Uhr Achtsamkeitspraxis: Einführung und Auswirkung auf die Stressreduktionskompetenz

Dienstag

09.00 – 10.45 Uhr Stressmanagement und Stressreduktionskompetenz: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen am Arbeitsplatz und Umgang mit diesen
11.00 – 12.15 Uhr Werte im Berufskontext, Entwicklung einer Entscheidungskompetenz
14.30 – 16.20 Uhr Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz: Auswirkungen von Glaubenssätzen und „Denkfallen“ auf die eigene Motivation und Umgang mit schwierigen Situationen – Teil 1
16.30 – 18.30 Uhr Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz: Auswirkungen von Glaubenssätzen und „Denkfallen“ auf die eigene Motivation und Umgang mit schwierigen Situationen – Teil 2

Mittwoch

09.00 – 10.45 Uhr Entwicklung von Eigenverantwortung und Handlungskompetenz unter Stress: Arbeiten mit dem „Inneren Team“ (nach Schulz von Thun)
11.00 – 12.15 Uhr Entwicklung von Eigenverantwortung und Handlungskompetenz unter Stress: *Arbeiten mit dem „Inneren Team“ (nach Schulz von Thun)*
14.30 – 16.20 Uhr Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung: Erhalten und Steigern der Leistungsfähigkeit – Teil 1
16.30 – 18.30 Uhr Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung: Erhalten und Steigern der Leistungsfähigkeit – Teil 2

Donnerstag

09.00 – 10.45 Uhr Achtsame und Gewaltfreie Kommunikation (GfK) im Berufsalltag (Kommunikationskompetenz)
11.00 – 12.15 Uhr Emotionale Kompetenz in beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse – Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen“ - Teil 1
14.30 – 16.20 Uhr Emotionale Kompetenz in beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse – Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen“ - Teil 2
16.30 – 18.30 Uhr Umgang mit Hindernissen (z.B. im Projektmanagement)

Freitag

08.15 – 10.15 Uhr Selbstmotivation: Umgang mit Kritik und Misserfolgen
09.25 – 11.25 Uhr Effiziente Stressreduktion am Arbeitsplatz
11.30 – 13.00 Uhr Zusammenfassung, Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext.

Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt:

Di-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Di-Do: 13.55-14.20 Uhr, Mo: 20.10-20.30, Di-Do: 19.00-19.20 Uhr (fakultativ)

Übung Bogenschießen: Die Übungen Bogenschießen im Seminar dienen nicht dem Sport, der Erholung, der Gesundheit o.ä. Die Arbeit mit dem Bogen bietet die Möglichkeit, Erlerntes auf unmittelbare Art und Weise ganzheitlich wahrzunehmen und überprüfbar zu machen.

Seminarziele: Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Effiziente Stressreduktion, Erkennen eigener Werte und Glaubenssätze, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln von Alternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Entscheidungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Verbesserung der Kommunikation – auch in Konflikten, Handlungskompetenz, Stärkung der achtsamen Wahrnehmung

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