

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 12.04.2021 - 16.04.2021 unter der Seminarnummer 813021 das Seminar „Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit im Berufsalltag“ 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](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)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2274 vom 14.03.2019)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 76 – 103442 vom 20.11.2018, Anerkennung gültig bis 07.07.2021)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0285/19 vom 25.06.2018, Anerkennung gültig bis 08.09.2021)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2019-503 vom 24.07.2019, Anerkennung gültig bis 09.09.2021)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 20-72671 vom 09.09.2019, Anerkennung gültig bis 31.12.2022)
- 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 im Berufsalltag  
Ort: Bengel  
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann  
Termin: 12.04.2021 - 16.04.2021

## **Montag**

13.00 – 14.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, TeilnehmerInnenvorstellung

14.05 – 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

14.00 – 16.00 Uhr Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz: Auswirkungen von Glaubenssätzen und „Denkfallen“ auf die eigene Motivation und Umgang mit schwierigen Situationen – Teil 1

16.10 – 17.25 Uhr Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz: Auswirkungen von Glaubenssätzen und „Denkfallen“ auf die eigene Motivation und Umgang mit schwierigen Situationen – Teil 2

17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## **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)*

14.00 – 16.00 Uhr Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung: Erhalten und Steigern der Leistungsfähigkeit – Teil 1

16.10 – 17.25 Uhr Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung: Erhalten und Steigern der Leistungsfähigkeit – Teil 2

17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## **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

14.00 – 16.00 Uhr Emotionale Kompetenz in beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse – Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen“ - Teil 2

16.00 – 17.25 Uhr Umgang mit Hindernissen (z.B. im Projektmanagement)

17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## **Freitag**

08.15 – 10.15 Uhr Selbstmotivation: Umgang mit Kritik und Misserfolgen

10.25 – 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 Teilnehmenden – 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 Teilnehmenden - 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, 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 und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine/ihre 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 und Arbeitnehmerinnen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer/innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich sowie für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.