



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 08.01.2018 – 12.01.2018 unter der Seminarnummer 813318 das Seminar „Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in  
.....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

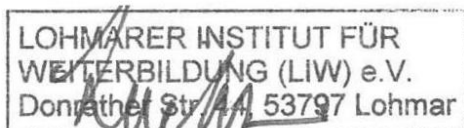
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als 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 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: Trägeranerkennung gemäß § 9 BzG BW und § 10.3 BzG BW liegt vor (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennung 5276/0521/17 vom 17.10.2016, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 01.01.2019)
- Berlin (gemäß Anerkennung II D 1-94901 vom 15.11.2017, Anerkennung gültig bis 07.01.2019)

Anerkennungen sind auf Anfrage in weitem Bundesländern 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 anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit  
Ort: Kloster Springiersbach  
Dozent: Sabine Heuper-Niemann  
Termin: 08.01.2018 – 12.01.2018

## Montag

13.30 – 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, TeilnehmerInnenvorstellung  
15.00 – 18.30 Uhr Einführung: Grundlagen der Achtsamkeit, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)  
19.00 – 19.30 Uhr Einführung in die Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltungen, Sitzmeditation, Gehmeditation

## Dienstag

09.00 – 11.00 Uhr Einführung: „Was ist Stress? Die drei Ebenen des Stressgeschehens, Stressbewältigungskompetenzen  
11.00 – 12.00 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
15.00 – 17.00 Uhr Was ist Resilienz? Die Bedeutung von Resilienz für Alltag und Berufsleben. Die Schlüsselfaktoren der Resilienz  
17.00 – 18.00 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung

## Mittwoch

09.00 – 11.00 Uhr Achtsamkeit und Stressmanagement: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen und Umgang mit diesen  
11.00 – 12.00 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
15.00 – 17.00 Uhr Umgangs mit schwierigen Situationen, Standortbestimmung  
17.00 – 18.00 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
20.00 – 21.00 Uhr Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Kontexten

## Donnerstag

09.00 – 11.00 Uhr Stressverschärfende und förderliche Denkweisen  
11.00 – 12.00 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
15.00 – 17.00 Uhr Resilienzförderliche Grundhaltungen: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung  
17.00 – 18.00 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
20.00 – 21.00 Uhr Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Kontexten

## Freitag

08.30 – 11.00 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: Selbstregulation, Selbstverantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung  
11.00 – 13.00 Uhr Zusammenfassung, Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtszeiten finden Anleitungen zur Meditation (Mo-Fr: 7.50-8.30 Uhr, Di-Do: 19.00-19.30 Uhr, fakultativ), Gehmeditation in der Natur (Mo-Do: 14.00 – 15.00 Uhr) statt.

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:** Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.;

**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.