



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
Internet: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.11. - 08.11.2019 unter der Seminarnummer 825819 das Seminar „Persönlichkeits- und Sozialkompetenz im Beruf mit Vinyasa Yoga – Signale wahrnehmen und verstehen“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

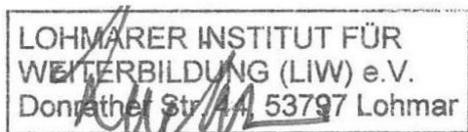
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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).
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 noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie 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)
Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1553/19 vom 14.01.2019 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.05.2021).
Berlin (gemäß Anerkennung II A 75-104728 vom 13.02.2019 für Berliner Arbeitnehmer/-innen, die o. g. Kenntnisse beruflich benötigen; anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag; Anerkennung gültig bis 26.05.2021).
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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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/der Teilnehmenden)

## SEMINARDETAILPROGRAMM

Thema: Persönlichkeits- und Sozialkompetenz im Beruf mit Vinyasa Yoga – Signale wahrnehmen und verstehen  
Ort: Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken  
Dozentin: Evelyn Schneider  
Termin: 03.11.2019-08.11.2019

### Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

07.00 – 08.30 Uhr Einführung in das Seminar und Praxishinweise, Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga  
10.00 – 12.30 Uhr Grundlagen von menschlichem Verhalten sowie Entwicklung und Eigenschaften, aktuelle Betrachtungsweisen und Einschätzungen, Hintergrund-Informationen und Erstellung des eigenen persolog®-Verhaltens-Profiles  
14.30 – 16.00 Uhr Auswertung des eigenen Profils, verstehen und definieren, Unterschiede zu anderen Verhaltensstilen erkennen, Wertschätzung anderer Verhaltensstile durch die Klarheit von Bedürfnissen und Motivationen  
16.15 – 17.30 Uhr Anwendungsmöglichkeiten des Verhaltens-Profiles im beruflichen Kontext, individuelle Kommunikation mit Kunden, Kollegen und Mitarbeitern

### Dienstag

07.00 – 08.30 Uhr Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga  
10.00 – 12.30 Uhr Geschichte und Philosophie des Yoga, Ursprung und Hintergründe heutiger Yogastile, Grundlagen des 8-gliedrigen Pfads und dessen Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
14.30 – 16.00 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, theoretischer Hintergrund der Wirkungen des Pranayama im Vinyasa Yoga auf Körper und Geist  
16.15 – 17.30 Uhr Asanas zur Sensibilisierung der inneren Haltung und Einstellung, Yoga-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch

07.00 – 08.30 Uhr Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga  
10.00 – 12.30 Uhr Stress verstehen – Unterscheidung von Motivation und Belastung durch Stress, Stressoren erkennen differenzieren, die eigene persolog® Stress-Analyse / Erstellung eines Stressmanagement-Profiles  
14.30 – 16.00 Uhr Verhalten in Stresssituationen, Betrachtung unter Berücksichtigung des Verhaltens-Profiles, Entwicklung von kurz- und langfristigen Bewältigungsstrategien für den beruflichen Alltag  
16.15 – 17.30 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Asanas zur körperlichen Einwirkung bei Stress und Erhaltung der inneren Balance, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Donnerstag

07.00 – 08.30 Uhr Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga  
10.00 – 12.30 Uhr Auswirkungen von Yoga- und Meditationspraxis auf die Psyche sowie körperliche und mentale Stärke, theoretischer Hintergrund zu Chakren und energetischen Wirkungen, Transfermöglichkeiten aus der Vinyasa-Yoga-Praxis auf den Berufsalltag  
14.30 – 16.00 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Meditation in Bewegung und Stille zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Klarheit, Theorie und praktische Anwendung im beruflichen Alltag  
16.15 – 17.30 Uhr Asanas zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung, Yoga-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Freitag

07.00 – 08.30 Uhr Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga  
09.30 – 12.30 Uhr Rekapitulation, Umsetzung des Erlernten im Berufsalltag, Veränderungen anstoßen, Transfermethoden, Chancen und Risiken, Zielvorhaben, konkrete persönliche Maßnahmen, Selbstverpflichtung  
12.30 – 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

### Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmer/innen in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit, Erkennung und Bewältigung von Stress-Situationen, Umgang mit dem eigenen Stressverhalten, Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken und deren Transfer in den eigenen Alltag

### Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.