



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](mailto:evinfo@liw.de)  
Internet: [www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.de)

---

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 07.09.2019 - 14.09.2019 unter der Seminarnummer 833019 das Seminar „Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

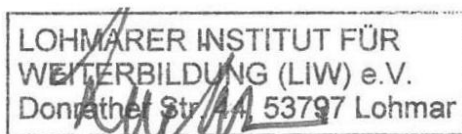
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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)
- 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](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)
- Bremen (gemäß Aktenzeichen 23-14 2018/546 vom 13.06.2018, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 12.06.2020).
- Niedersachsen (gemäß VA-Nr. 17-59622 vom 16.02.2017 für Arbeitnehmer/innen, die die Veranstaltung im Sinne der heilberuflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2019)
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 105271 vom 25.03.2019 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.09.2021)
- Brandenburg (gemäß Geschäftszeichen 26.14-43263 vom 09.04.2019 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag).
- 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).

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/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention  
Ort: Casa de la Vida, Cala Llombards, Mallorca  
Dozent: Nicole Roewers  
Termin: 07.09. - 14.09.2019

### Samstag

Anreisetag

### Sonntag

09.00 – 12.30 Uhr

Eröffnung und Begrüßung; Vorstellung der Teilnehmer; Einführung in das Seminar

14.30 – 18.00 Uhr

Yoga als verhaltens- und gesundheitsorientiertes Übungssystem nutzen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

19.30 – 20.00 Uhr

Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

### Montag

09.00 – 12.30 Uhr

Workshop: Stress und Stressmanagement:

14.30 – 18.00 Uhr

Yoga als verhaltens- und gesundheitsorientiertes Übungssystem nutzen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Dienstag

09.00 – 10.30 Uhr

Workshop: Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation

11.00 – 12.30 Uhr

Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

14.30 – 16.00 Uhr

Workshop: Grundlagen der Achtsamkeit und Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag

16.30 – 18.00 Uhr

Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, sowie zur Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Mittwoch

09.00 – 10.30 Uhr

Vortrag mit anschließender Kleingruppenarbeit: Stress entsteht im Kopf; Stressfördernde Faktoren und Stressbewältigung

11.00 – 12.30 Uhr

Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

14.30 – 16.00 Uhr

Workshop: Umgang mit Emotionen im Berufsalltag: bewusster, klarer und erfolgreicher kommunizieren; schwierige Gesprächssituationen emotional und kommunikativ bewältigen.

16.30 – 18.00 Uhr

Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, sowie zur Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr

Workshop: Selbstvertrauen stärken, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen, Ressourcenmanagement in Stress-Situationen

11.00 – 12.30 Uhr

Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

14.30 – 16.00 Uhr

Workshop: Das Konzept der Selbstwirksamkeit: Motivation, Handlungskompetenz und Umsetzungskompetenz fördern, Frustrationstoleranz stärken

16.30 – 18.00 Uhr

Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, sowie zur Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### Freitag

09.00 – 10.30 Uhr

Workshop: Individuelle Umsetzung der Seminarinhalte in Beruf und Alltag

10.30 – 12.30 Uhr

Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

12.30 – 14.00 Uhr

Zusammenfassung und Abschlussbesprechung, Ausgabe der Zertifikate, Feedbackbögen

### Samstag

Abreisetag

### Sonntag-Freitag

07.30 – 08.00 Uhr

Morgenmeditation

### Montag-Freitag

19.30 – 20.00 Uhr

Abendmeditation

**Anmerkung:** Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt 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, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Frühzeitiges Erkennen eigener Stress-Symptome und Stress-Muster, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung der Atemorgane, Verbesserung der Haltung und Fitness: Stärkung des Rückgrats, Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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 Samstag dient jeweils der Anreise bzw. Abreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.