



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: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 15.08.2020 – 22.08.2020 unter der Seminarnummer 833020 das Seminar „Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

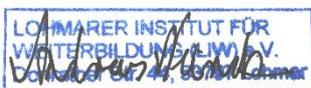
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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. 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 2019/5 vom 15.10.2018, Anerkennung ist gültig bis 14.10.2020)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 105271 vom 25.03.2019 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.09.2021)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0103/20 vom 12.08.2019, Anerkennung gültig bis 25.01.2022).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennungskennziffer B20-103937-57 vom 20.02.2020; für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2022)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/22841 vom 27.04.2020 für alle Beschäftigten, 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 mit 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 8 bis 12 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)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention
Ort: Cala Llombards, Mallorca
Dozent: Florian Heinzmann
Termin: 15.08. – 22.08.2020

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
12.30 – 15.00 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Reflexion und Zusammenfassung, Abschlussbesprechung und Formalitäten

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 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.