

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 22.03. – 26.03.2021 unter der Seminarnummer 881521 das Seminar „Gelassen im Stress“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B21-107554-19 vom 23.11.2020, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- 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 HmbBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern (außer Hamburg) 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). Das Seminar gilt dementsprechend nach § 9, Abs. 1 AWbG als anerkannte Bildungsveranstaltung.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema	Gelassen im Stress	Dozentin	Andrea Raith
Ort	Einbeck	Termin	22. – 26.03.2021

Montag:

13:00 – 14:30	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Vereinbarungen, Seminarüberblick
14:30 – 16:00	Entstehung, Grundannahmen und Prinzipien der Stressbewältigung mit ROMPC®
16:15 – 18:00	persönlicher Stresstest
20:00 – 21:30	Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit im beruflichen Kontext

Dienstag:

09:00 – 13:00	Bearbeiten einer eigenen Stressbelastungssituation aus dem Berufsleben, Stressentstehung, neurobiologische Grundlagen der Stressreaktion und Stressspirale im beruflichen Alltag,
15:00 – 18:30	Die Entstehung und Vermeidung von Burnout, Erste Hilfe bei Stress, eigene Stressmuster unterbrechen

Mittwoch:

09:00 – 13:00	Eigene persönliche Stressmuster im Berufsalltag erkennen, reflektieren und verstehen, zur Steigerung der Selbstwirksamkeit und Stresstoleranz
15:00 – 18:30	Individuelle Selbsthilfestrategien zum Lösen eigener Stress-, Lern- und Erfolgsblockaden erlernen und einüben

Donnerstag:

09:00 – 13:00	Kontaktvermeidungsstrategien und Dialogblockaden im beruflichen Kontext erkennen, überwinden und Alternativen entwickeln
14:30 – 18:00	Stressauslöser bei sich selbst und Anderen erkennen, eigene Ressourcen aktivieren und einen konstruktiven Umgang mit Konflikten entwickeln

Freitag:

08:00 – 11:20	Weitere Integration der Seminarinhalte an konkreten Situationen aus dem Berufsleben der Teilnehmenden
11:30 – 13:10	Abschluss und Ausblick in die Zukunft

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele: Mit einer anregenden Mischung aus Übungen, Theorie und Selbstreflexion lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen und Anleitungen für die nachhaltige Umsetzung von unterschiedlichen Stressbewältigungsstrategien im Berufsalltag. Sie lernen die eigene Stressreaktion frühzeitig erkennen, verstehen und zu bewältigen sowie Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten wahrzunehmen und umzusetzen. Damit erleben Sie einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Anderen und gewinnen so langfristig mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag.

Im Einzelnen:

- Das Phänomen Stress verstehen
- Die eigene Stressreaktion im beruflichen Kontext frühzeitig erkennen und bewältigen
- Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten für die Bewältigung von Stress-, Lern- und Erfolgsblockaden kennenlernen, erleben und einüben
- Kennenlernen und Einüben spezifischer Selbsthilfeübungen zur Stressbewältigung nach dem ROMPC®
- Mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag und konkreten beruflichen Situationen gewinnen

Zielgruppe: Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Beratungsstellen, sozialen Berufen, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Für Personen aus sozialen und therapeutischen Berufen kann dieser Bildungsurlaub als 1. und 2. Modul der ROMPC®-Ausbildung angerechnet werden.

Zielgruppe: Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.