



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 23.09.2019 – 27.09.2019 unter der Seminarnummer 812819 das Seminar „Achtsam und gelassen zum Ziel – Vertiefungsseminar“ durch.

Ich

wohnhaft in

.....

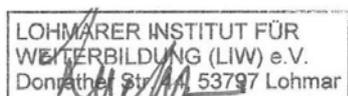
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

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 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 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 18-65809 vom 25.04.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
- 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 HBUG)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist 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 NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Achtsam und gelassen zum Ziel
Ort: Kloster Springiersbach
Dozent: Sabine Heuper-Niemann
Termin: 23.09.2019 – 27.09.2019

Montag

13.00 – 14.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, TeilnehmerInnenvorstellung
14.10 – 16.20 Uhr Einführung in die Seminarthematik: „Achtsam und gelassen zum Ziel“
Prinzip der Achtsamkeit, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
Visionen und Ziele im beruflichen Kontext
16.30 – 18.15 Uhr Ziele im beruflichen Kontext mit Bogenschießen
19.00 – 20.10 Uhr Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Dienstag

09.00 – 12.15 Uhr Zielearbeit: Erarbeiten und Formulieren von Zielen und Zielsetzungen, Entwickeln beruflicher Ziele - Standortbestimmung: Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen, Werten und Rollen
14.30 – 16.20 Uhr Ressourcen für die Zielerreichung – Ressourcenmanagement, Teil 1
16.30 – 18.15 Uhr Ressourcen für die Zielerreichung – Ressourcenmanagement, Teil 2

Mittwoch

09.00 – 12.15 Uhr Umgang mit Stress auf dem Weg zum Ziel: Die drei Ebenen des Stressgeschehens, Stressbewältigungskompetenzen
14.30 – 16.20 Uhr Stressverschärfende und förderliche Denkweisen – Entwickeln förderlicher Denkweisen, Teil 1
16.30 – 18.15 Uhr Stressverschärfende und förderliche Denkweisen – Entwickeln förderlicher Denkweisen, Teil 2

Donnerstag

09.00 – 12.15 Uhr Umgang mit Hindernissen, Grenzen wahrnehmen, Grenzen setzen, Grenzen verändern
14.30 – 16.20 Uhr Achtsamkeit und Kommunikation – gewaltfreie Kommunikation, Teil 1
16.30 – 18.15 Uhr Achtsamkeit und Kommunikation – gewaltfreie Kommunikation, Teil 2

Freitag:

08.15 – 09.15 Uhr Achtsam und gelassen zum Ziel: Selbstregulation, Selbstverantwortung
09.25 – 11.25 Uhr Umsetzung konkreter Ziele in den nächsten Wochen, Monaten: Selbstregulation, Selbstverantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung
11.30 – 13.00 Uhr Zusammenfassung, Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Di-Fr: vor dem Frühstück, Di-Do: nach dem Mittagessen, Mo-Do: am Abend (fakultativ).
Zuzüglich zum Programm finden weitere Übungen der Achtsamkeitspraxis (Bogenschießen) Di-Do an den Abenden (fakultativ) statt

Seminarziele: Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Zielekompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Entwickeln von Zielen und Visionen, Überprüfen eigener Werte, Glaubenssätze und Bedürfnisse und Erarbeiten zielführender Alternativen, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln förderlicher Bewertungsalternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Verbesserung von Konzentration und Intuition, Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen, achtsame Wahrnehmung

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.