



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 22.07.2019 - 26.07.2019 unter der Seminarnummer 813219 das Seminar „Resilienz und Achtsamkeit – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

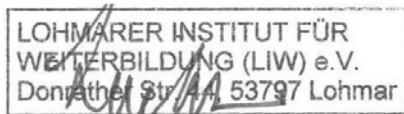
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

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 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).
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)

Anerkennungen sind auf Anfrage in weitem Bundesländern 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: Resilienz und Achtsamkeit – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft  
Ort: Bengel  
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann  
Termin: 22.07. - 26.07.2019

## Montag

13.00 – 14.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, TeilnehmerInnenvorstellung  
14.10 – 16.20 Uhr Was ist Resilienz? Bedeutung und Wirkung von Resilienz im Berufsalltag, Die „Schlüssel“ der Resilienz  
16.30 – 18.15 Uhr Resilienz im Berufsalltag  
19.00 – 20.10 Uhr Einführung in die Achtsamkeitspraxis

## Dienstag

09.00 – 10.45 Uhr Umgangs mit schwierigen Situationen (im beruflichen Alltag), Standortbestimmung  
11.00 – 12.15 Uhr Resilienzfördernde Grundhaltungen: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung  
14.30 – 16.20 Uhr Umgang mit Stress - Bewältigung von Belastungen in Alltag und Beruf  
Steigerung von Akzeptanz, Optimismus und Lösungsorientierung  
16.30 – 18.30 Uhr Resilienzfördernde Grundhaltungen

## Mittwoch

09.00 – 12.15 Uhr Achtsamkeit und Stressmanagement: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen und Umgang mit diesen  
14.30 – 16.20 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: Selbstregulation, Selbstverantwortung  
16.30 – 18.30 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: Selbstregulation, Selbstverantwortung

## Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: Problemlösungsfähigkeit: Umgang mit inneren und äußeren Hindernissen  
10.45 – 12.15 Uhr Selbstwahrnehmung, Selbstrespekt, Selbstfürsorge  
14.30 – 16.20 Uhr Die eigenen Gestaltungskompetenzen festigen  
16.30 – 18.15 Uhr Problemlösungsfähigkeit: Umgang mit inneren und äußeren Hindernissen

## Freitag

08.15 – 09.15 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: Selbstregulation, Selbstverantwortung  
09.25 – 11.25 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: 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: nach dem Abendessen (fakultativ)

Zuzüglich zum Programm finden weitere Übungen der Achtsamkeitspraxis (Bogenschießen) Di-Do an den Abenden (fakultativ) statt

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, 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, Erkennen eigener Werte und Glaubenssätze, Erarbeiten zielführender Alternativen, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln förderlicher Alternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Verbesserung der Konzentration, Erkennen eigener Stärken, Potenziale und innerer Ressourcen, achtsame Wahrnehmung

**Seminarziele:** Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Begleitung von Klienten u.ä. Im Einzelnen: Verbesserung der Krisenkompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Umgang mit kritischen Lebenssituationen im Beruf (und auch im persönlichem Alltag), Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke, Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit, Einüben und Vertiefen der achtsamen Selbstwahrnehmung und der Meditation, Erkennen der eigenen Arbeitsmuster, Entspannung und Entschleunigung.

**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.