

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 18.11.2024 – 22.11.2024 unter der Seminarnummer 803924 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ 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 beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungserkennung vor: Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-111174-15 vom 30.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024. Diese Anerkennung gilt 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. Für sonstige Interessierte gilt diese Anerkennung nicht)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/039/23 vom 19.09.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 18.03.2025)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2023/286 vom 22.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 21.03.2025)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A72 – 122287 vom 31.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 13.08.2025)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 60860, vom 30.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 29.03.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-0932 vom 31.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 14.01.2026)

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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

**Thema** | Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn  
**Ort** | Kloster Steinfeld

**Dozentin** | Svenja Paus  
**Termin** | 18.11. – 22.11.2024

## **Montag**

- 13:30 – 15:00 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer\*innen, Vorstellungsrunde, Einführung in das Wochenprogramm.  
Elemente, Aufbau und Struktur des MBSR-Programms, Übertragungsmöglichkeiten in den beruflichen Alltag
- 15:15 – 18:00 Uhr: Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben
- 19:30 – 20:30 Uhr: Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan
- 20:30 – 21:30 Uhr: Verbesserte Selbststeuerung im Berufsalltag durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation,

## **Dienstag**

- 09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Body-Scan
- 10:00 – 12:30 Uhr: Entwicklung einer Stress- und Selbststeuerungskompetenz  
Stand der aktuellen Stressforschung  
Auswirkungen von Stress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten  
Stresssituationen im beruflichen Alltag der Teilnehmenden  
Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen und alltäglichen Situationen
- 14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz fördern: Vertiefung der Gehmeditation
- 15:30 – 17:00 Uhr: Handlungskompetenz stärken: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag
- 17:00 – 18:00 Uhr: Unterstützung von Stress- und Selbststeuerungskompetenz:  
Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burnout  
Einführung in die Achtsamen Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga) zur Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz

## **Mittwoch**

- 09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit (Achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga))
- 10:00 – 12:30 Uhr: Ressourcenmanagement in beruflichen Stresssituationen, Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen
- 14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz vertiefen durch Gehmeditation
- 15:30 – 18:00 Uhr: Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld  
Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

## **Donnerstag**

- 09:00 – 12:30 Uhr: Vertiefung und Intensivierung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerungskompetenzen mit ihrer Anwendung auf den Arbeitsalltag: Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- 12:30 – 13:30 Uhr: Mittagessen gemeinsam in Stille
- 13:30 – 17:00 Uhr: Ressourcenmanagement in beruflich bedingten Stresssituationen  
Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

## **Freitag**

- 07:45 – 11:15 Uhr: Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit
- 11:15 – 13:00 Uhr: Zusammenfassung und Reflexion der Kurswoche

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.  
Außerhalb der eigentlichen Unterrichtszeiten finden sowohl die Morgenpraxis (Di - Fr: 07.30 - 07.50 Uhr) und die Sitzmeditation (Di - Do: 19.30 - 19.50 Uhr) statt.

### **Seminarziele:**

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.