

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 26.09.21 – 01.10.2021 unter der Seminarnummer 806021 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....  
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

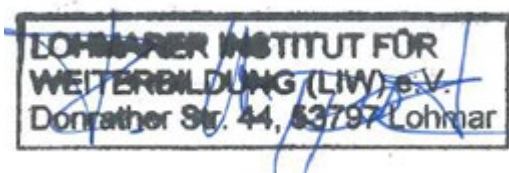
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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).
- **Hessen** (gemäß § 10, 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 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](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 19-69637 vom 21.01.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0258/21 vom 14.05.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 09.01.2023)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2021/44 vom 26.11.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.11.2022)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/25183 vom 23.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr)
- 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).

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

**Dozentin** | Beatrice Kahnt

**Ort** | Rendsburg

**Termin** | 26.09. – 01.10.2021

## **Sonntagabend**

**Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen**

## **Montag**

09:00 – 11:15 Uhr

Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben

11:15 – 12:30 Uhr

Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan

15:00 – 15:45 Uhr

Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau, Einführung in die Gehmeditation

15:45 – 18:30 Uhr

Verbesserte Selbststeuerung 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

Stresssituationen im beruflichen Alltag, Erfahrungen im Umgang mit berufsbedingtem Stress

Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 1)

14:30 – 15:15 Uhr

Selbststeuerungskompetenz fördern: Einführung in die 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

## **Mittwoch**

09:00 – 10:00 Uhr

Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit und Reflexion

10:00 – 12:30 Uhr

Stand der aktuellen Stressforschung, Auswirkungen von Arbeitsstress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten, Erkennen persönlicher Stressmuster im Berufskontext (Teil 2)

14:30 – 15:15 Uhr

Vortrag und Praxis: Die Bedeutung von Akzeptanz und innerer Haltung im beruflichen Kontext

15:30 – 18:00 Uhr

Ressourcenmanagement in beruflich bedingten Stresssituationen:

Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

## **Donnerstag**

09:00 – 12:30 Uhr

Vertiefung der Selbstwahrnehmung und Anwendung auf den Berufsalltag: Meditationen und Achtsamkeitsübungen

14:30 – 15:15 Uhr

Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation

15:30 – 18:00 Uhr

Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld

Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

## **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. Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden finden die Morgenpraxis (Mo-Do: 08.00 – 08.20 Uhr) und die Sitzmeditation (Mo-Do: 19.30-19.50) statt. Programmänderungen vorbehalten.

## **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.

Diese sind im Einzelnen:

Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufskontext

Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen

Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen am Arbeitsplatz

Erhöhung der Arbeitszufriedenheit

Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben

Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

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