BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 25.09.2023 – 29.09.2023 unter der Seminarnummer 806823 das Seminar „Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

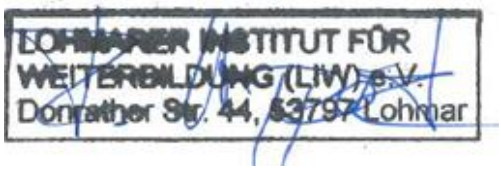
Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **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 Bildungsfreistellungsgesetztes (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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-3237 vom 17.02.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B22-112022-87 vom 08.10.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276-0853-22 vom 23.11.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.03.2024).
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2022/431 vom 13.06.2022, Anerkennung gültig bis 12.06.2024).

- 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 HmBUG).

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)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema I	Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass	**Dozentinnen** I	Susanne Lehmann, Cornelia Budde
Ort I	Kloster Steinfeld	**Termin** I	25. – 29.09.2023

Montag

13.00 – 17.30 Uhr	Einführung in die Seminarthematik „Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben“
19.00 – 20.40 Uhr	Was bedeutet Stress allgemein und für den Einzelnen? Einführung in das Modell der Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Psyche
20:40 – 21.00 Uhr	Achtsamkeitsübungen zur guten und effizienten Stressreduzierung im Berufsalltag

Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr	Wahrnehmen von Einstellungen und Denkmustern und Körpersignalen im beruflich bedingten Stress Akzeptierendes Wahrnehmen - Welche Rolle spielt der Körper in Stresssituationen im Berufsalltag?
15.00 – 18.10 Uhr	Selbststeuerung fördern: Stressstrukturen aufdecken und akzeptieren Aktivieren physischer Ressourcen zur Selbstregulation
18.10 – 18.30 Uhr	Achtsamkeitsübungen zur guten und effizienten Stressreduzierung im Berufsalltag

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr	Stresskompetenz fördern durch Förderung persönlicher Kreativität Gute und effiziente Stressreduzierung
15.00 – 18.10 Uhr	Wahrnehmungskompetenz stärken: Klärung und Veränderung von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Prozessen Wahrnehmungsschulung physischer Indikatoren von Spannung und Entspannung – Finden der individuellen inneren Balance für den Arbeitsalltag
18:10 – 18.30 Uhr	Achtsamkeitsübungen zur guten und effizienten Stressreduzierung im Berufsalltag

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr	Wahrnehmungskompetenz weiter vertiefen: Akzeptierendes Wahrnehmen in beruflichen Situationen Sensibilisierung für individuelle Grenzen – Im Dialog zwischen Abgrenzung und Durchlässigkeit in Konfliktsituationen
15.00 – 18.10 Uhr	Konflikt- und Affektmanagement stärken: Positionen und Phänomene im Konflikt: Erkennen von inneren und äußeren Konflikten Haltung und Aufrichtung als Grundlage für persönliches Containment
18.10 – 18.30 Uhr	Achtsamkeitsübungen zum guten und effizienten Umgang mit belastenden Situationen im Berufsalltag

Freitag

08.00 – 08.30 Uhr	Achtsamkeitsübungen zur guten und effizienten Stressreduzierung im Berufsalltag
08.30 – 13.30 Uhr	Integration der Lernerfahrungen im kreativen Ausdruck Zusammenfassung und Abschlussbesprechung des Seminars

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. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele: Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken verschiedene Mental- sowie Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Insbesondere sind die Ziele: Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven; Erweiterung persönlicher Handlungsmöglichkeiten in schwierigen beruflichen Situationen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz; Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition; Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden Situationen auf der Arbeit; Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Beruf; Leistungssteigerung durch Vitalitätsmanagement: Flexibilität, Spannungsabbau, körperliche Aktivität.

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.