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 29.11.2026 – 04.12.2026 unter der Seminarnummer 807326 das Seminar „Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben“ 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

- **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), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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 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. 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 23-0342-2026 vom 27.08.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 62032 vom 30.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 29.01.2027)

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).

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG (LIW) e.V. Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

(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 Achtsamkeit im Berufsleben	**Dozentin** I	Susanne Lehmann
Ort I	Norderney, Haus Waldeck	**Termin** I	29.11. – 04.12.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 12:00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Teilnehmendenvorstellung Einführung in die Seminarthematik „Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben“
14:30 – 18:00 Uhr	Stresskompetenz entwickeln: Wie entsteht Stress? Was bedeutet Stress? Stress in beruflichen Situationen Achtsamkeitsübungen zur guten und effizienten Stressreduzierung im Berufsalltag

Dienstag

09:00 – 12:00 Uhr	Wahrnehmungskompetenz fördern: Wahrnehmen eigener Einstellungen und Denkmuster im beruflich bedingten Stress Akzeptierendes Wahrnehmen - Welche Rolle spielt der Körper in Stresssituationen im Beruf?
14:30 – 17:30 Uhr	Prioritätenmanagement – Was ist wichtig? Was ist dringend? Zeitmanagement - Umgang mit Zeit (-druck) in beruflichen Kontexten
17:35 – 18:00 Uhr	Achtsamkeitsübungen/Meditation zur guten und effizienten Stressreduzierung

Mittwoch

09:00 – 12:00 Uhr	Berufliches Veränderungsmanagement: Energiefresser aufdecken, akzeptieren Energiespender aktivieren, persönliche Kraftquellen für den Arbeitsalltag nutzen lernen
14:30 – 17:30 Uhr	Selbststeuerung stärken: Klärung und Veränderung von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Prozessen
17:35 – 18:00 Uhr	Achtsamkeitsübungen/Meditation zur guten und effizienten Stressreduzierung

Donnerstag

09:00 – 12:00 Uhr	Wahrnehmungskompetenz vertiefen: Akzeptierendes Wahrnehmen von beruflichen Situationen ohne Wertung Zielmanagement für den Arbeitsalltag: Ziele formulieren, Grenzen wahrnehmen, setzen, verändern
14:30 – 17:30 Uhr	Konfliktlösungsstrategien: Erkennen von inneren und äußeren Konflikten Lösungsstrategien für berufliche Prozesse entwickeln: Die Kunst des Delegierens und Nein-Sagens
17:35 – 18:00 Uhr	Achtsamkeitsübungen/Meditation zur guten und effizienten Stressreduzierung

Freitag

08:15 – 08:30 Uhr	Achtsamkeitsübungen zur guten und effizienten Stressreduzierung
08:30 – 13:30 Uhr	Implementierung des persönlichen Energiebalancemanagements in Beruf und Alltag Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtszeiten finden Meditationen, Entspannungsübungen u.ä. statt. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Seminarziele: Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz
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. Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit die Teilnehmenden neue Handlungs- und Lösungsstrategien für den Umgang mit Stress und das Umsetzen neuer Impulse für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln!
Im Einzelnen:

- Stärkung der Stresskompetenz zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität erhöhen und weitere berufliche Herausforderungen annehmen durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen (Kollegen/Team) erweitern
- Selbstwahrnehmung schärfen: Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Fähigkeit, im beruflichen Kontext gelassen zu bleiben durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.