

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 20.03.2022 – 25.03.2022 unter der Seminarnummer 807722 das Seminar „Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

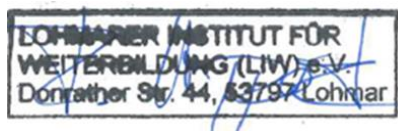
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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 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).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-112377 vom 17.09.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 17.01.2023).
- **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)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/25929 vom 24.11.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276-0853-22 vom 23.11.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.03.2024)
- 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 HBUG).

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 Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass	Dozentinnen Susanne Lehmann, Cornelia Budde
Ort St. Peter-Ording	Termin 20.03. - 25.03.2022

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 12:30 Uhr Einführung in die Seminarthematik „Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben“
15:00 – 18:10 Uhr Was bedeutet Stress allgemein und für den Einzelnen?
Einführung in das Modell der Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Psyche
18:10 – 18:30 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 Berufsalltag
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

08:15 – 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

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. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele: 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. 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!

Diese Ziele sind unter anderem:

- Steigern der Lebensqualität durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- Erweiterung persönlicher Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz
- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden Situationen
- Stärken von Wohlbefinden und Selbstbewusstsein
- Spannungsabbau und Flexibilität durch Freude an der Bewegung
- Burnoutprophylaxe / Salutogenese
- Gleichgewicht emotionaler, geistiger und körperlicher Aspekte

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.