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 23.11.2025 – 28.11.2025 unter der Seminarnummer 808025 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 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 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig)
- **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)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2024-726 vom 16.05.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 17.11.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B25-130026-73 vom 17.10.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, 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. Anerkennung gültig bis 31.12.2027).
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 46-P-60822 vom 18.10.2024)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 73 - 128887 vom 13.12.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.08.2028).
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2025/177 vom 27.01.2025, gültig bis 16.03.2027)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2219/25 vom 27.03.2025, gültig bis 18.05.2027)

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)

SEMINARPROGRAMM

Thema	Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn	**Dozent**	Thomas Greh
Ort	Baltrum	**Termin**	23. – 28.11.2025

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: Vertiefung des Stressmanagements: Einführung in die Gehmeditation

15:45 – 18:30 Uhr: Verbesserte Selbststeuerung durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen

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: 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

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit

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: Selbststeuerungskompetenz fördern 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 (Mo-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 ihr Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

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.