

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 24.01.2027 – 29.01.2027 unter der Seminarnummer 808027 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](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 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).
- **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)
- **Hessen** (gemäß Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-25-2556 vom 02.12.2025 bis 08.02.2028).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-4/406-07.5, 60860, vom 04.02.2026, gültig bis 03.02.2029)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 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

<b>Thema</b>   Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn	<b>Dozent</b>   Thomas Greh
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   24. – 29.01.2027

<b>Sonntagabend</b>	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
<b>Montag</b>	
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
<b>Dienstag</b>	
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), Selbststeuerungskompetenz fördern: Vertiefung der Gehmeditation
14:30 – 15:15 Uhr:	
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
<b>Mittwoch</b>	
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), Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation
14:30 – 15:15 Uhr:	
15:30 – 18:00 Uhr:	Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit
<b>Donnerstag</b>	
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
<b>Freitag</b>	
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. 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:

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.