



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: <http://www.liw-ev.de>

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 04.11.2012 - 09.11.2012 unter der Seminarnummer 808312 das Seminar „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR) - Aufbaukurs“ durch.

Ich

wohnhaft in

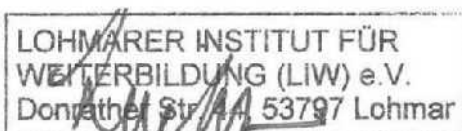
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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)
- Hessen (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- 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.
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung 12-34476, vom 01.11.2011, Anerkennung gültig bis zum 31.12.2014)
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennung 5276/3053/11 vom 04.04.2011, gilt bis 19.11.2013)
- Niedersachsen (gemäß Anerkennung 12-36496 vom 06.03.2012, Anerkennung gültig bis 31.12.2014)

Anerkennungen sind auf Anfrage möglich weiteren Bundesländern (nicht in Hamburg). In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR) - Aufbaukurs
Dozenten: Silke Kraayvanger
Termin: 04.11.2012 - 09.11.2012
Ort: Norderney

Sonntag

18:00 – 21:00 Ankunft, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, Einführung in das Wochenprogramm, Die Bedeutung von Achtsamkeit in der Stressbewältigung und Burn-out-Prävention, Achtsamkeitsübungen

Montag

07:30 – 07:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

09:00 – 12:00 Gehmeditation, Elemente, Aufbau und Struktur des MBSR-Programms, Übertragungsmöglichkeiten in den beruflichen Alltag, Meditation: Ursprung und Wirkungsweise insbesondere auf Stresserleben und –bewältigung, Sitzmeditation und Gehmeditation, Achtsamkeitsübungen

15:00 – 16:00 Sitz- und Gehmeditation

16:00 – 18:00 Body-Scan mit anschließender Reflexion, Stresssituationen im beruflichen Alltag der Teilnehmenden, Bedeutung von Stress in unserer heutigen gesellschaftlichen Situation, Gesprächsrunde zum Thema Stressbewältigung, Achtsamkeitsübungen

19:30 – 19:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

Dienstag

07:30 – 07:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

09:00 – 12:00 Gehmeditation, Body-Scan/Achtsamkeitsübung mit anschließender Reflexion, Stresssituationen im beruflichen Alltag, Auswirkungen von Stress auf die Entstehung von körperlichen und psychischen Krankheiten, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 1), praktische Anwendung von Achtsamkeit im Stress

15:00 – 16:00 Sitz- und Gehmeditation

16:00 – 18:00 Stand der aktuellen Stressforschung Teil 1, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 2), Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress, Eigene Erfahrungen im Umgang mit Stress, Auswirkungen von Stress auf die Gesellschaft

19:30 – 19:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

Mittwoch

07:30 – 07:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

09:00 – 12:00 Gehmeditation, Einführung in die Achtsame Körperarbeit, Achtsame Körperarbeit (Komplette Übungsreihe), Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burn-Out

15:00 – 16:00 Sitz- und Gehmeditation

16:00 – 18:00 Die Rolle von Wahrnehmung im Stresserleben, Ressourcenmanagement in Stresssituationen, Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen in belastenden Arbeitssituationen Teil 1, Körperarbeit (kurze Sequenz)

19:30 – 19:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

Donnerstag

07:30 – 07:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

09:00 – 12:00 Gehmeditation, Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen in belastenden Arbeitssituationen Teil 2, Bodyscan, Kommunikation im beruflichen Umfeld

15:00 – 16:00 Sitz- und Gehmeditation

16:00 – 18:00 Erkennen persönlicher Kommunikationsmuster in beruflichen Situationen, Kommunikation im beruflichen Umfeld, Sitzmeditation, Umgang mit schwieriger Kommunikation

19:30 – 19:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

Freitag

07:30 – 07:50 Meditation, Achtsamkeitsübungen (fakultativ)

09:00 – 12:00 Gehmeditation, Achtsamkeit und Transfer in den beruflichen Alltag, Reflexion der Kurswoche, Ausblick, Zusammenfassung des Seminars, Abschlussmeditation

Seminarziel: Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmer/innen ihre berufliche Handlungskompetenz und ihre berufliche Mobilität verbessern.

Zielgruppe: Das Seminar steht allen Arbeitnehmern/innen offen.