



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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 vom 20.10.2019 – 25.10.2019 unter der Seminarnummer 808919 das Seminar „Multimodale Stressbewältigung an der Nordsee Teil 2 – Stabilisierung der persönlichen Stresskompetenz für Fortgeschrittene“ durch.

Ich .....

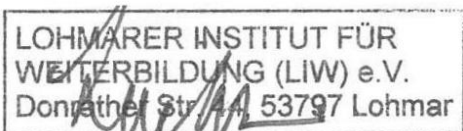
wohnhaft in .....
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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) 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)
• Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennung 5276/0919/18 vom 12.12.2017, für Beschäftigte im pädagogischen, therapeutischen und gesundheitlichen Bereich und Beschäftigte, die diese Kenntnisse für Ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 03.03.2020)
• Brandenburg (gemäß Anerkennung 26.13-41684 vom 19.11.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
• Niedersachsen (gemäß Anerkennung 19-70047 vom 05.02.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
• Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn. In vielen Bundesländern gilt die Freistellung als erteilt, wenn der Arbeitgeber nicht innerhalb von 3 Wochen nach Beantragung und bei Vorlage aller Unterlagen den Bildungsurlaub ablehnt. Bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Multimodale Stressbewältigung an der Nordsee Teil 2  
Ort: Baltrum  
Dozentin: Frank Patania  
Termin: 20.10.2019 – 25.10.2019

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

09.00 - 12.30 Uhr Auswirkungen von Stress im beruflichen Alltag z.B. auf die Leistungsfähigkeit und Arbeitsleistung, Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit  
14.30 - 18.00 Uhr Entwicklung einer Zeitsouveränität bei Zeitdruck

## Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr Vertiefung der Stress- und Selbststeuerungskompetenz über eine instrumentelle Stressbewältigung  
14.30 - 18.00 Uhr Vertiefung der persönlichen Problemlösungskompetenz in (beruflichen) Stresssituationen

## Mittwoch

09.00 - 12.30 Uhr Stärkung der mentalen Stressbewältigungskompetenz und Selbstwirksamkeit, Umgang mit Antreibern im beruflichen Alltag  
14.30 - 18.00 Uhr Fortsetzung des Themas vom Vormittag: Veränderung von stresserzeugenden Glaubenssätzen

## Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr Vertiefung einer regenerativen Stressbewältigungskompetenz: Wirkung von PMR und Autogenes Training, Verbesserung der Selbstwahrnehmung  
14.30 - 18.00 Uhr Stärkung der Handlungskompetenz und Bewahrung einer fokussierten Wahrnehmungsfähigkeit in Stresssituationen u.a. über Achtsamkeit

## Freitag

08.00 - 11.30 Uhr Entwicklung einer Verantwortungskompetenz auch in belastenden Arbeitsprozessen  
11.45 - 13.15 Uhr Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtszeiten finden fakultative Entspannungsübungen (Mo-Do: 18.00-18.30 Uhr) statt. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

**Seminarziele:** 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 Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Im Einzelnen:

- Stabilisierung der individuellen Stresskompetenz am Arbeitsplatz, gesunder und konstruktiver Umgang mit berufsbedingtem Stress und belastenden Situationen
- fokussierte Wahrnehmungsfähigkeit: Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung entlastender Handlungsalternativen für den Beruf
- erstarkte Selbststeuerung, verbunden mit der Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Situationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung, das sich in körperlichem und psychischem Wohlbefinden und allgemeiner Lebenszufriedenheit zeigt
- Steigerung der Selbstwirksamkeit am Arbeitsplatz
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.