

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 13.11.2022 – 18.11.2022 unter der Seminarnummer 809422 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl“ 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).
- **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.
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA72-114681 vom 20.05.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.11.2023)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-111158-50 vom 28.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024), ausschließlich anerkannt als Berufliche Weiterbildung für Arbeitnehmer/innen für die Arbeit mit Klienten und dem Zusatz:
„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. Für sonstige Interessierte gilt diese Anerkennung nicht.“
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG 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 HmbBUG).

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 Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Vertiefung	Dozentin Beatrice Kahnt
Ort Baltrum	Termin 13.11. – 18.11.2022

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

- 09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung der Sinne (Teil 1), Zusammenhang Gehirn und Wahrnehmung, Bedeutung für unser Berufsleben
- 10:00 – 12:30 Uhr: Die tiefere Bedeutung der Achtsamkeit & Kraft der Konzentration nutzen mit Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit
- 15:00 – 15:45 Uhr: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau und Förderung der Leistungsfähigkeit
- 15:45 – 18:15 Uhr: Einheit in Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Meditation, Körperarbeit) für den Arbeitsalltag

Dienstag

- 09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung der Sinne (Teil 2), Bedeutung Konzentration und Atem, als wichtiges Werkzeug für Stressregulation und Stresskompetenz und Wohlbefinden im Berufsalltag
- 10:00 – 12:30 Uhr: Bedeutung von Bewertungen und Umgang des inneren Kritikers, Schulung der Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit im Beruf, Übung in Kleingruppen
- 15:00 – 15:45 Uhr: Vertiefung der Elemente zur Stressabbau und Selbststeuerung
- 15:45 – 18:15 Uhr: Einheit in Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Meditation, Körperarbeit) für den Arbeitsalltag

Mittwoch

- 09:00 – 12:30 Uhr: Bedeutung von Ruhe- und Stillezeiten zur Stärkung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, Sitz- und Gehmeditationen, Achtsame Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen, Bodyscan
- 15:00 – 16:00 Uhr: Vertiefende Übungen zum Einfluss der Sinne und Umgang mit Reizen zur Verbesserung der Selbststeuerung
- 16:00 – 18:15 Uhr: Die Bedeutung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl mit Übungen Förderung der Kommunikationsfähigkeit durch den achtsamen Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

Donnerstag

- 09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung der Sinne (Teil 3), Vertiefung Thema Bewertung und Entwicklung einer wertschätzenden inneren Haltung im Arbeitsalltag zur Stärkung der Selbststeuerung
- 10:00 – 12:30 Uhr: Bedeutung der Akzeptanz, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Widerständen mit Übungen
- 15:00 – 15:45 Uhr: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau und Förderung der Leistungsfähigkeit
- 15:45 – 18:15 Uhr: Einheit in Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Meditation, Körperarbeit) zur Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Freitag

- 07:45 – 11:00 Uhr: Achtsame Ernährung, Konzentration, Transfer im beruflichen Alltag
- 11:00 – 13:00 Uhr: Reflexion der Kurswoche und Meditation

Die Meditationen (Morgen-, Sitz- bzw. Gehmeditationen finden außerhalb der Unterrichtszeiten, jeweils Mo -Do von 07.30 – 7.50 Uhr, Mo - Do von 19.30 – 19.50 Uhr) statt.

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.

Baltrum ist tideabhängig. Daher kann es zu Verschiebungen des Seminars (Anfang und Ende) kommen. Die Anzahl der Unterrichtsstunden bleibt gewährleistet. Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Seminarziele:

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf Förderung von Konzentration, Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen u.a. auch im Umgang mit Stress; Vertiefung des Bewusstseins für die eigene Wahrnehmung und Empfindungen; Entwicklung von Gleichmut, Gelassenheit und Freude; Stärkung des inneren Gleichgewichts; Festigung einer achtsamen und freundlichen inneren Haltung thematisiert.

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.