

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 23.01.2023 – 27.01.2023 unter der Seminarnummer 809523 das Seminar „Mit Resilienz und Zuversicht den beruflichen Herausforderungen im Neuen Jahr begegnen“ 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 § 11, 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.
- **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 bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B23-118566-18 vom 10.11.2022; Anerkennung gültig bis 31.12.2025).
- 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** | Mit Resilienz und Zuversicht den beruflichen Herausforderungen im Neuen Jahr begegnen

**Dozentin** | Beatrice Kahnt

**Ort** | Einbeck

**Termin** | 23.01. – 27.01.2023

## **Montag**

13:30 – 15:00 Uhr: Bedeutung von Achtsamkeit und Resilienz zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag  
15:15 – 18:30 Uhr: Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit  
19:30 – 20:30 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 1)  
20:30 – 21:30 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 1)

## **Dienstag**

09:00 – 12:30 Uhr: Die Bedeutung der Kraft der Akzeptanz zur Erhaltung der Entscheidungsfähigkeit und Flexibilität in herausfordernden Arbeitssituationen  
14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 2)  
17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 2)

## **Mittwoch**

09:00 – 12:30 Uhr: Umgang mit schwierigen Gefühlen im Berufsalltag, Entwicklung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl, Erhaltung der Handlungskompetenz in schwierigen Situationen  
14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 3)  
17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 3)

## **Donnerstag**

09:00 – 12:30 Uhr: Umgang mit belastenden Gedanken und Bewertungen im Berufsalltag  
Erhaltung der Handlungskompetenz in schwierigen Situationen  
14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 4)  
17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 4)

## **Freitag**

08:00 – 11:15 Uhr: Vertiefung der Elemente zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag  
11:20 – 13:15 Uhr: Weitere Integration der Seminarinhalte in die eigene Berufswelt

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. Ein Teil der körperlichen und naturbezogenen Übungen (ca. 2 Stunden pro Tag) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt. Programmänderungen vorbehalten.

### Seminarziele:

Es werden Methoden zur Stärkung der Stresskompetenz kennengelernt und geübt, um die eigene Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag und die seelische Widerstandsfähigkeit im Beruf (Resilienz) zu erhöhen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Im Einzelnen:

- Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit am Arbeitsplatz (Wahrnehmung, Sinnesorgane, Achtsamkeit, Gedanken, Bewertungen, Konzentration, Selbstmitgefühl)
- Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung (Achtsamkeitsübungen: Geh- und Sitzmeditationen, Bodyscan u.a.)
- Stärkung der Selbststeuerungskompetenz im Beruf (Konzentration, Atem, Wahrnehmung)
- Unterstützung der Selbststeuerung (einfache Körperübungen zur Anwendung am Arbeitsplatz)
- Unterstützung der Selbstwahrnehmung durch das zur Ruhekommen in der Stille (mit Anleitungen)

### Zielgruppe:

Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleistung, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-Lehrernde, Entspannungspädagog\*innen, Therapeut\*innen, Berater\*innen, Coaches, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.