

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 24.10.2021 – 29.10.2021 unter der Seminarnummer 809621 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

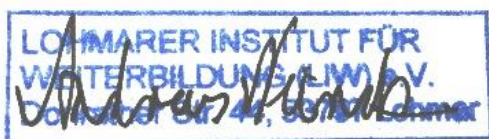
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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.
- **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. 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 19-69025 vom 11.12.2018 als berufliche Weiterbildung für Arbeitnehmer/innen für Arbeit mit Klienten, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276-2078-20 vom 20.04.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 03.10.2022)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2020/566 MW vom 14.09.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.09.2022)
- 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 | St. Peter-Ording

Termin | 24.10. – 29.10.2021

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.

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.