

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 14.04.2024 – 19.04.2024 unter der Seminarnummer 809624 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

- **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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-111158-50 vom 28.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024) 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.
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2023/18KB vom 02.11.2022, Anerkennung gültig bis 01.11.2024)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-1190 vom 19.10.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 13.04.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 73-125463 vom 19.01.2024, gültig bis 13.04.2026)
- 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

<b>Thema</b>   Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl	<b>Dozentin</b>   Beatrice Kahnt
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   14.04. – 19.04.2024

**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:**

Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.