BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.07. – 10.07.2026 unter der Seminarnummer 809826 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

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 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.
- **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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 73 - 128887 vom 13.12.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.08.2028).
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2024-726 vom 16.05.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 17.11.2026).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B25-130026-73 vom 17.10.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, 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. Anerkennung gültig bis 31.12.2027)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2025/177 vom 27.01.2025, gültig bis 16.03.2027)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2219/25 vom 27.03.2025, gültig bis 18.05.2027)

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).

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG (LIW) e.V. Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des Teilnehmers)

Thema	Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn	**Dozentin**	Beatrice Kahnt
Ort	Kloster Steinfeld	**Termin**	06.07. – 10.07.2026

S E M I N A R P R O G R A M M

Montag

13:30 – 15:00 Uhr:	Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan
15:15 – 18:00 Uhr:	Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau, Einführung in die Gehmeditation
19:30 – 20:30 Uhr:	Verbesserte Selbststeuerung durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen
20:30 – 21.30 Uhr:	Praktische Stärkung von Selbstbewusstseins- und Selbststeuerungskompetenz: Einführung in die Sitzmeditation

Dienstag

09:00 – 10:00 Uhr:	Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Body-Scan
10:00 – 11.00 Uhr:	Entwicklung einer Stress- und Selbststeuerungskompetenz Stresssituationen im beruflichen Alltag, Erfahrungen im Umgang mit berufsbedingtem Stress
11:15 – 12:30 Uhr:	Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 1),
14:30 – 15:15 Uhr:	Selbststeuerungskompetenz fördern: Einführung in die Gehmeditation
15:30 – 17:00 Uhr:	Handlungskompetenz stärken: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag
17:00 – 18:00 Uhr:	Unterstützung von Stress- und Selbststeuerungskompetenz: Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burnout

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr:	Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit und Reflexion
10:00 – 12:30 Uhr:	Stand der aktuellen Stressforschung, Auswirkungen von Arbeitsstress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten, Erkennen persönlicher Stressmuster im Berufskontext (Teil 2),
14:30 – 15:15 Uhr:	Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation
15:30 – 18:00 Uhr	Ressourcenmanagement in beruflich bedingten Stresssituationen Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr:	Vertiefung der Selbstwahrnehmung und Anwendung auf den Arbeitsalltag: Meditationen und Achtsamkeitsübungen
14:30 – 15:15 Uhr:	Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation
15:45 – 16.30 Uhr:	Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld
16.30 – 18.00 Uhr:	Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

Freitag

07:45 – 11:15 Uhr:	Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit
11.15 – 13.00 Uhr	Zusammenfassung und Reflexion der Kurswoche

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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich. Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden finden die Morgenpraxis (Mo-Do: 7:30 – 07.50 Uhr) und die Sitzmeditation (Mo-Do: 19.30-19.50) statt.

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 Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.
Berufliche Kompetenzen wie Selbstwirksamkeitskompetenz, Zielekompetenz, Veränderungskompetenz, Rollenkompetenz, Ressourcenkompetenz, Stresskompetenz, Handlungskompetenz, Lösungskompetenz werden ausgebaut und erweitert. Die Teilnehmenden sollen so die Arbeitsfähigkeit erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Konkret heißt das:
Das Erlernen und Praktizieren der Hauptübungen des MBSR unterstützt Sie darin, mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln, Stresssituationen und Krisen im Berufsalltag angemessen zu begegnen, Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken, körperlich und psychisch in Einklang zu kommen, sich zu entspannen.

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