

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 26.02.2022 – 03.03.2023 unter der Seminarnummer 810023 das Seminar „Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken – für Fortgeschrittene“ 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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2596 vom 05.12.2019).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B21-105838-61 vom 24.07.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023).
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2021-701 vom 17.08.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 28.11.2023).
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 46.15-52909 vom 20.06.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 03.03.2023).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74 - 117668 vom 01.02.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 10.07.2024).
- 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).



Lohmarer Institut für  
Weiterbildung e.V. (LIW)  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

**Thema** | Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken –  
für Fortgeschrittene

**Dozentin** | Beatrice Kahnt

**Ort** | Norderney

**Termin** | 26.02. – 03.03.2023

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung von Achtsamkeit und Resilienz zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag  
10:15 – 12:30 Uhr: Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit  
14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 1)  
17:15 – 18:00 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.