

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.09.2027 – 10.09.2027 unter der Seminarnummer 810027 das Seminar „Gelassen und leistungsfähig – mit Yoga und Achtsamkeit im Arbeitsalltag“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) 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**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10-12 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Gelassen und leistungsfähig – mit Yoga und Achtsamkeit im Arbeitsalltag
Stresskompetenz entwickeln, Ressourcen stärken und nachhaltig gesund arbeiten

Ort: Akademie Nordeifel, Hellenthal

Dozentin: Angela Kraus

Termin: 06.09.2027 – 10.09.2027

Montag

13.30 – 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, Vorstellung der TeilnehmerInnen, persönliche Seminarziele, Vorstellung des Wochenprogrammes, Einführung in das Thema Achtsamkeit und deren Auswirkung auf die Selbststeuerungskompetenz

15.15 – 18.00 Uhr Einführung in Yoga und Achtsamkeit in Theorie und Praxis, Vermittlung, Anleitung und Reflexion. Was ist Yoga, Yogaphilosophie und Yoga im beruflichen Kontext.

19.30 – 20.30 Uhr Vortrag: Stärkung der Selbstwahrnehmung und Bedeutung dieser verbesserten Wahrnehmung für das Stresserleben im Berufsalltag

20.30 – 21.30 Uhr Einführung in die Meditation und deren positive Auswirkung auf die Selbststeuerungskompetenz im Berufsalltag, Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Meditationsformen

Dienstag

09.00 – 11.15 Uhr Praktische Yogaeinheiten zur Förderung der Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit. Vermittlung, Anleitung, Reflexion zum Schwerpunkt aus der Yogaphilosophie: Niyama (Umgang mit sich selbst)

11.30 – 12.30 Uhr Klang und seine Auswirkung auf unser Körpersystem, Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Klangmeditation und Wirkung von Gedanken

14.30 – 15.15 Uhr Autopilot erkennen und Selbststeuerungskompetenz fördern: Einführung in die Gehmeditation. Perspektiven wechseln – Fokussierung erleben.

15.30 – 17.00 Uhr Stressprophylaxe durch nervensystemregulierende yogische Praktiken.

17.00 – 18.00 Uhr Einführung in die Dyaden Praxis in Theorie und Praxis zur Förderung der Selbstwahrnehmung, Präsenz, Kommunikationsfähigkeit und Integration der Seminarinhalte.

Mittwoch

09.00 – 11.00 Uhr Praktische Yogaeinheiten zur Förderung der Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit. Vermittlung, Anleitung, Reflexion zum Schwerpunkt aus der Yogaphilosophie: Yama (Umgang mit anderen)

11.15 – 12.30 Uhr Stress und seine möglichen Folgen für Körper und Geist verstehen, Reflexion von Stressor und Stressreaktion im Berufsalltag [Erweiterung von Stresskompetenz, Handlungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz]

14.00 – 15.15 Uhr Stressverschärfende Gedanken erforschen und Entwicklung förderlicher Denkweisen und emotionaler Kompetenz in Stresssituationen [Selbstwirksamkeit, Verantwortungskompetenz, emotionale und soziale Kompetenz]

15.30 – 17.00 Uhr Stressprophylaxe durch nervensystemregulierende yogische Praktiken.

17.00 – 18.00 Uhr Dyaden Praxis zur Förderung von Selbstwahrnehmung, Präsenz, Kommunikationsfähigkeit und Integration der Seminarinhalte

Donnerstag

09.00 – 11.00 Uhr Praktische Yogaeinheiten zur Förderung der Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit. Vermittlung, Anleitung, Reflexion zum Schwerpunkt aus der Yogaphilosophie: Asana und Pranayama (Körperübungen und Atemübungen)

11.15 – 12.30 Uhr Eigenverantwortung und Handlungskompetenz unter Stress durch bewusst werden der eigenen Stressreaktionen/-muster [Eigenverantwortung, Handlungskompetenz, soziale Kompetenz]

14.30 – 15.15 Uhr Vortrag zu Funktion des Nervensystems in Stresssituationen, aktuelle Gehirnforschung. Konstruktiver Umgang mit schwieriger Kommunikation im Berufsalltag [Kommunikationskompetenz, soziale Kompetenz]

15.30 – 17.00 Uhr Stressprophylaxe durch nervensystemregulierende yogische Praktiken. Einsatz von Hilfsmitteln.

17.00 – 18.00 Uhr Dyaden Praxis zur Förderung von Selbstwahrnehmung, Präsenz, Kommunikationsfähigkeit und Integration der Seminarinhalte

Freitag:

08.00 – 11.00 Uhr Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit, Integration von Achtsamkeit in den Berufsalltag. Entwicklung einer persönlichen Yoga- und Achtsamkeitspraxis anhand der Kurswochen-Inhalte [Selbstwirksamkeit, Verantwortungskompetenz]

11.15 – 13.30 Uhr Zusammenfassung und Reflexion der Kurswoche

Kursbegleitend

Klangmeditation zur Förderung von Regeneration, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit.

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz; Verbesserung von Konzentration und Intuition, Innere Ausgeglichenheit und Bewältigung von Stress-Situationen; Vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken, Integration ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag.

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.