

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 04.02.2024 – 09.02.2024 unter der Seminarnummer 810224 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ 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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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 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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2770 vom 05.03.2020; Anerkennung ist unbegrenzt)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-112004-72 vom 07.10.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024, ausschließlich anerkannt als Berufliche Weiterbildung für Arbeitnehmer/innen für die Arbeit mit Klienten und im Zusatz:
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.
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/039/23 vom 19.09.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 18.03.2025)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 60860, vom 30.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 29.03.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A72 – 122287 vom 31.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 13.08.2025)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-0932 vom 31.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 14.01.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/31419 vom 11.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 09.02.2024)

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 Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn	Dozent Thomas Greh
Ort Baltrum	Termin 04.02. – 09.02.2024

Sonntagabend	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
Montag	
09:00 – 12:00 Uhr:	Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan
14:30 – 15:15 Uhr:	Praxis-Möglichkeiten zur Stressregulierung: Einführung in die Gehmeditation
15:15 – 18:30 Uhr:	Verbesserte Selbststeuerung durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen praktische Stärkung von Selbstbewusstseins- und Selbststeuerungskompetenz: Einführung in die Sitzmeditation
Dienstag	
09:00 – 10:00 Uhr:	Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Body-Scan
10:00 – 12:30 Uhr:	Entwicklung einer Stress- und Selbststeuerungskompetenz Stand der aktuellen Stressforschung, Auswirkungen von Stress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten, Stresssituationen im beruflichen Alltag der Teilnehmenden Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen und alltäglichen Situationen
14:30 – 15:15 Uhr:	Selbststeuerungskompetenz fördern: Vertiefung der 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 Einführung in die Achtsamen Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga) zur Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz
Mittwoch	
09:00 – 10:00 Uhr:	Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit (Achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga))
10:00 – 12:30 Uhr:	Ressourcenmanagement in beruflichen Stresssituationen, Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen
14:30 – 15:15 Uhr:	Selbststeuerungskompetenz vertiefen durch Gehmeditation
15:30 – 18:00 Uhr:	Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit
Donnerstag	
09:00 – 12:30 Uhr:	Vertiefung und Intensivierung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerungskompetenzen mit ihrer Anwendung auf den Berufsalltag: Meditationen und Achtsamkeitsübungen
12:30 – 13:30 Uhr:	Mittagessen gemeinsam in Stille
13:30 – 17:00 Uhr:	Ressourcenmanagement in beruflich bedingten Stresssituationen Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen
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
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.
Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern. Programmänderungen vorbehalten.
Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden finden die Morgenpraxis (Mo-Do: 7:30 – 07.50 Uhr) und die Sitzmeditation (Mo-Do: 19.30-19.50) statt.

Seminarziele:

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt 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.