

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 26.11.2023 – 01.12.2023 unter der Seminarnummer 811223 das Seminar „Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken - für Fortgeschrittene“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

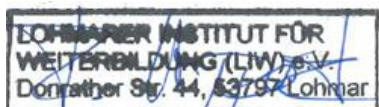
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **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). 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. 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).
- **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 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 HmbBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weitem Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 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 | „Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken
– für Fortgeschrittene

Dozentin | Beatrice Kahnt

Ort | Langeoog

Termin | 26.11.2023 – 01.12.2023

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 Konfliktsituationen
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

Ein Teil der körperlichen und naturbezogenen Übungen (ca. 2 Stunden pro Tag) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmenden – 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 teilnehmerorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele: Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Die Teilnehmenden lernen, ihre eigene Biographie in Hinblick auf Berufswahl, beruflichen Alltag, berufliche Zufriedenheit und Karriere zu verstehen. Sie erlernen Methoden, um hemmende Muster aus Familienaufträgen und Delegationen zu unterbrechen und Ressourcen und Kraftquellen aus der eigenen Biographie zu nutzen. So verbessern sie ihre berufliche Handlungskompetenz und ihre berufliche Mobilität.

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