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 07.12.2025 - 12.12.2025 unter der Seminarnummer 812425 das Seminar „Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit“ 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)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2274 vom 14.03.2019)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B23-119016-74 vom 25.11.2022, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0101/24 vom 17.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 07.04.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72 – 124142 vom 26.09.2023, Anerkennung gültig bis 07.04.2026)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61617 vom 24.10.2023, Anerkennung gültig bis 23.10.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-1249 vom 07.12.2023, Anerkennung gültig bis 07.04.2026)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist 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/der Teilnehmenden)

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

Thema:	Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit Innere und äußere Haltung stärken durch Achtsamkeit, Meditation und Bewegung
Ort:	Norderney
Dozentin:	Sabine Heuper-Niemann
Termin:	07.12.2025 – 12.12.2025

Sonntag

18.00 Uhr	Ankunft, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde

Montag

9.00 - 12.30 Uhr	Einführung in die Seminarthematik, Stress und Stressbewältigung im Berufsleben Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen am Arbeitsplatz und Umgang mit diesen – Teil 1 [Stressmanagement und Stressreduktionskompetenz]:
16.15 - 18.45 Uhr	Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen am Arbeitsplatz und Umgang mit diesen – Teil 2 [Stressmanagement und Stressreduktionskompetenz]: Das Prinzip des MBSR als anerkannte Methode zur Stressreduktion: Prinzip, Hintergründe, Forschungsstand
19.45 – 21.00 Uhr	Bewegung und Achtsamkeitspraxis - Vermittlung, Anleitung, Reflexion: Selbstwahrnehmung und Spannung

Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.30 Uhr	Haltung und Haltungen – innen wie außen – Embodiement [Entwickeln einer Selbststeuerungskompetenz]
15.00 - 17.30 Uhr	Werte im Berufskontext, [Entwicklung einer Entscheidungskompetenz]
17.40 - 18.45 Uhr	Bewegung und Achtsamkeitspraxis: Vermittlung, Anleitung Reflexion: Selbstwahrnehmung, innere und äußere Haltung

Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.30 Uhr	Auswirkungen von Glaubenssätzen und weiteren „Denkfallen“ auf das eigene Stresserleben und Umgang mit schwierigen Situationen [Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz]:
16.15 - 18.45 Uhr	Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz:
19.45 - 21.00 Uhr	Bewegung und Achtsamkeitspraxis: Vermittlung, Anleitung, Reflexion: Selbstwahrnehmung, Haltung und Haltungen

Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.30 Uhr	Achtsame Kommunikation im Berufsalltag [Kommunikationskompetenz]
15.00 - 17.25 Uhr	Ressourcenorientierung und Achtsames Handeln in (emotional) schwierigen (beruflichen) Situationen [Entwicklung einer regenerativen Stressbewältigungskompetenz, Ressourcenkompetenz]
17.30 - 18.45 Uhr	Bewegung und Achtsamkeitspraxis: Vermittlung, Anleitung, Reflexion: Selbstwahrnehmung und Gelassenheit

Freitag

08.15 - 09.15 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.20 - 12.00 Uhr	Weitere Integration neuer Verhaltensweisen achtsamen Handelns in den Berufsalltag
12.00 - 13.00 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

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 Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - 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 Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Mo-Do: 7.35-8.00 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo-Do: 21.00-21.20 Uhr; Übungen in der Natur finden teilweise außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Zeitstunden statt.

Seminarziele: Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein. Im Einzelnen: Entwicklung einer inneren Orientierung, äußeren Präsenz, Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung, Umgang mit Fremdbestimmung und Konflikten, Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität, Achtsamkeit

Zielgruppe: Arbeitnehmer/-innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, aus den Bereichen Kirche, Wohlfahrt (z.B. Caritas), Pädagogik, Selbstständige und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Menschen, die neugierig sind, wie sich Spiritualität und Achtsamkeit im Arbeitsleben integrieren lässt.