

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 04.07.2027 – 09.07.2027 unter der Seminarnummer 812627 das Seminar „Mit dem Nervensystem auf Augenhöhe: Selbstführung und Stressregulation mit der Polyvagaltheorie“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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**: 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 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)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B26-135475-46 vom 04.09.2025, bis 31.12.2028)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-25-3090 vom 16.01.2026, gültig bis 07.03.2028)

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, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema	Mit dem Nervensystem auf Augenhöhe - Selbstführung und Stressregulation mit der Polyvagaltheorie	Dozentin	Meike Schröer
Ort	Kunze-Hof, Stadland-Seefeld	Termin	04.07.2027 – 09.07.2027

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 – 10.30 Uhr Ankommen & Einführung in das autonome Nervensystem
10.45 – 12.15 Uhr Neurozeption verstehen
14.00 – 15.30 Uhr Nervensystem-Landkarte – die neurobiologische Hierarchie des ANS
15.45 – 17.15 Uhr Reflexion & Anwendung

Dienstag

07.00 – 08.00 Uhr Morgenpraxis – Erdung & Körperwahrnehmung
09.30 – 10.30 Uhr Die drei Zustände praktisch erleben
10.45 – 12.15 Uhr Zwischen Reiz & Reaktion
14.00 – 15.30 Uhr Befreundung mit dem Nervensystem
16.00 – 16.30 Uhr Rituale & Alltagshilfen

Mittwoch

09.00 – 10.30 Uhr Beziehungen als Regulationsmechanismus
10.45 – 12.15 Uhr Berufliche Resonanzräume
14.00 – 15.30 Uhr Körper & Rhythmus
16.00 – 17.30 Uhr Abgrenzung & Selbstfürsorge

Donnerstag

07.00 – 08.00 Uhr Naturstart in den Tag – Bewegung & Präsenz
09.00 – 10.30 Uhr Einflussnahme auf das Nervensystem
10.45 – 12.15 Uhr Integration von Atem & Stimme zur inneren Balance
19.00 – 21.00 Uhr Filmabend & Gruppengespräch

Freitag

08.00 – 09.30 Uhr Zukunft & Vision
09.45 – 11.15 Uhr Rückblick, Konsolidierung
11.45 – 13.30 Uhr Transfer in den Alltag
13.30 – 14.45 Uhr Abschluss & Verabschiedung

Anmerkung: Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Außerhalb der im Programm aufgeführten Zeiten finden zudem Körperübungen und Bewegungseinheiten in der Natur statt. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Einordnung des Seminars in den Themenbereich Berufliche Weiterbildung

In einer zunehmend komplexen und herausfordernden Arbeitswelt sind Selbststeuerung, Stressbewältigung und Resilienz essenzielle Kompetenzen für nachhaltigen beruflichen Erfolg und mentale sowie körperliche Gesundheit. Dieses Seminar verbindet theoretische Erkenntnisse mit praxisorientierten Methoden, um den Teilnehmenden einen tiefgehenden Einblick in die Bedeutung von Achtsamkeit, Bewegung, Stressregulation und emotionaler Resilienz zu vermitteln.

Durch die Kombination aus wissenschaftlich fundierten Vorträgen, interaktiven Übungen und reflektierenden Gruppenarbeiten werden Strategien zur Förderung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit entwickelt. Dabei wird besonderer Wert auf die direkte Übertragbarkeit der erlernten Techniken in den Berufsalltag gelegt, um langfristige Veränderungen in der Arbeitsweise und im individuellen Stressmanagement zu ermöglichen.

Seminarziele:

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Im Einzelnen sind dies die Förderung von Resilienz und Ausgeglichenheit, Ausdauer und Selbstvertrauen u.a. auch im Umgang mit Stress; Motivation, Leistungsfähigkeit und Freude im Berufsalltag, Vertiefung des Bewusstseins für die eigene Wahrnehmung und Empfindungen; Stärkung des inneren Gleichgewichts; Festigung einer achtsamen und freundlichen inneren Haltung sowie Aktivierung und Stärkung von Ressourcen.

Zielgruppe:

Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten.

Das Seminar leistet somit einen wichtigen Beitrag zur beruflichen Weiterbildung, indem es den Teilnehmenden nicht nur theoretisches Wissen vermittelt, sondern auch praktische Handlungskompetenzen zur nachhaltigen Förderung ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit bereitstellt. Diese Qualifikationen sind in Zeiten steigender Arbeitsbelastung und ständiger Veränderung von entscheidender Bedeutung für eine erfolgreiche und erfüllte berufliche Laufbahn.