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 16.02. - 21.02.2025 unter der Seminarnummer 813225 das Seminar „Achtsamer Umgang mit Emotionen und Stress im Berufsleben“ 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)
- **Hessen (**Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-23-0790 vom 25.07.2023, gültig bis 18.02.2026)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61775 vom 21.11.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 20.11.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-127987 vom 17.09.2024, gültig bis 16.02.2028)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/34180 vom 16.12.2024)

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).

LOHMARER INSTITUT FÜR
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.
Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

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

Thema:	Achtsamer Umgang mit Emotionen und Stress im Berufsleben
Ort:	Langeoog
Dozentin:	Sabine Heuper-Niemann
Termin:	16.02. - 21.02.2025

Sonntag	
	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung der Seminarteilnehmenden, TeilnehmerInnenvorstellung
Montag	
09.00 - 13.00 Uhr	Einführung in die Seminarthematik, Stress und Stressbewältigung im Berufsleben Stress und Stressbewältigung im Berufsleben
15.30 - 17.00 Uhr	Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz
17.15 - 18.30 Uhr	Achtsamkeit im Berufsalltag und Einführung in die Meditation
Dienstag	
09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 13.00 Uhr	Schwierige Emotionen in beruflichen Situationen [Selbststeuerungskompetenz]
15.00 - 16.15 Uhr	Positive Emotionen als Ressource in beruflichen Situationen [Ressourcenorientierung/Ressourcenkompetenz]
16.20 – 17.55 Uhr	Emotionen und Stress am Arbeitsplatz
18.00 - 18.30 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Thema Emotionen
Mittwoch	
09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 13.00 Uhr	Stressmanagement und Stressreduktionskompetenz: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen am Arbeitsplatz und Umgang mit diesen
15.00 - 16.15 Uhr	Werte im Berufskontext, [Entwicklung einer Entscheidungskompetenz]
16.20 – 17.55 Uhr	Auswirkungen von Werten und Glaubenssätzen auf die Entstehung von Emotionen und Stress [Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz]
17.55 - 18.30 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Thema Wert und Werte
Donnerstag	
09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 13.00 Uhr	Achtsame und Gewaltfreie Kommunikation (GfK) im Berufsalltag [Kommunikationskompetenz]
15.00 - 17.55 Uhr	Ressourcenorientierung und Achtsames Handeln in (emotional) schwierigen beruflichen Situationen [Entwicklung einer regenerativen Stressbewältigungskompetenz, Ressourcenkompetenz]
17.55 - 18.30 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Thema Regeneration
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: Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen
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: Di-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo: 20.25-20.50, Di-Do: 19.15-19.35 Uhr. Es finden Aufenthalte in der Natur außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Mo: 17.30-18.30 Uhr, Di-Do: 13.15-14.45 Uhr

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, werte- und sinnbasierten Orientierung, tärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung, Umgang mit Fremdbestimmung und Konflikten, Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität, Achtsamkeit

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.