BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: http:\\www.liw-ev.de

# Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.01.2020 – 10.01.2020 unter der Seminarnummer 813320 das Seminar „Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz 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

- **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 eine Einrichtungsanerkennung vor Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetztes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach $ 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0170/19 vom 07.03.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 06.01.2021)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung VA-Nr. 19-67045 vom 06.08.2018; Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II D 15-101907 vom 20.08.2018, Anerkennung gültig bis 06.01.2021)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2015 vom 15.08.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/20413 vom 29.05.2019)

- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG 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).

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 Teilnehmers)

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

| | |
|---|---|
| Thema: | Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit |
| Ort: | Kloster Springiersbach |
| Dozent: | Sabine Heuper-Niemann |
| Termin: | 06.01.2020 – 10.01.2020 |

**Montag**

| | |
|---|---|
| 13.15 – 15.00 Uhr | Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, TeilnehmerInnenvorstellung |
| 15.15 – 18.15 Uhr | Einführung: Grundlagen der Achtsamkeit, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) |
| 19.15 – 20.30 Uhr | Einführung in die Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltungen, Sitzmeditation, Gehmeditation |

**Dienstag**

| | |
|---|---|
| 09.00 – 11.00 Uhr | Einführung: „Was ist Stress? Die drei Ebenen des Stressgeschehens, Stressbewältigungskompetenzen |
| 11.15 – 12.15 Uhr | Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung |
| 15.00 – 17.00 Uhr | Was ist Resilienz? Die Bedeutung von Resilienz für Alltag und Berufsleben. Die Schlüsselfaktoren der Resilienz |
| 17.15 – 18.15 Uhr | Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung |

**Mittwoch**

| | |
|---|---|
| 09.00 – 11.00 Uhr | Achtsamkeit und Stressmanagement: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen und Umgang mit diesen |
| 11.15 – 12.15 Uhr | Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung |
| 15.00 – 17.00 Uhr | Umgangs mit schwierigen Situationen, Standortbestimmung |
| 17.15 – 18.15 Uhr | Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung |
| 20.00 – 21.00 Uhr | Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Kontexten |

**Donnerstag**

| | |
|---|---|
| 09.00 – 11.00 Uhr | Stressverschärfende und förderliche Denkweisen |
| 11.15 – 12.15 Uhr | Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung |
| 15.00 – 17.00 Uhr | Resilienzförderliche Grundhaltungen: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung |
| 17.15 – 18.15 Uhr | Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung |
| 20.00 – 21.00 Uhr | Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Kontexten |

**Freitag**

| | |
|---|---|
| 08.20 – 11.00 Uhr | Resilienzfördernde Fähigkeiten: Selbstregulation, Selbstverantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung |
| 11.10 – 13.00 Uhr | Zusammenfassung, Abschlussbesprechung |

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert.
Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtzeiten finden Anleitungen zur Meditation (Mo-Do: 7.50-8.30 Uhr, Fr: 7.15-7.45, Di-Do: 19.15-19.45 Uhr, fakultativ), Gehmeditation in der Natur (Mo-Do: 14.00 – 15.00 Uhr) statt.
Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.
Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.
Programmänderungen vorbehalten.
**Seminarziele**: Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.;
**Zielgruppe**: Arbeitnehmer/innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer/innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.