

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 24.01.2027 - 29.01.2027 unter der Seminarnummer 813327 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 § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B26-138041-17 vom 23.01.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2028).
- **Hessen** gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-25-2368 vom 04.02.2026, gültig bis 12.04.2028)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/1516/26 vom 25.02.2026, gültig bis 12.04.2028)

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)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit -
Innere und äußere Haltung stärken durch Achtsamkeit, Meditation und Bewegung
Ort: Baltrum
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann
Termin: 24.01.2027 – 29.01.2027

Sonntag

18.00 Uhr Ankunft, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden,
Vorstellungsrunde

Montag

09.00 - 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]:

19.45 – 21.00 Uhr Das Prinzip des MBSR als anerkannte Methode zur Stressreduktion: Prinzip,
Hintergründe, Forschungsstand
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

07.45 - 08.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den
Berufsalltag

08.50 - 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 Teilnehmenden – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kundinnen und Kunden) 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 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: Alle Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz u.ä.) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

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.