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 17.11.2024 – 22.11.2024 unter der Seminarnummer 813424 das Seminar „Klarheit und Kraft im beruflichen Alltag - Seminar mit MBSR, Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Bewegung in der Natur“ 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 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)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-126929-97 vom 27.03.2024, anerkannt sind die Tage Montag bis Freitag, gültig bis 31.12.2026).
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-1683 vom 14.05.2024, anerkannt sind die Tage Montag bis Freitag, gültig bis 16.11.2026).
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/32861 vom 13.06.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2374/24 vom 02.07.2024, anerkannt sind die Tage Montag bis Freitag, gültig bis 16.11.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72-127512 vom 18.07.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, gültig bis 17.11.2027)

- 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).

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

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

Thema: Klarheit und Kraft im beruflichen Alltag
Seminar mit MBSR, Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Bewegung in der Natur
Ort: Norderney Dozentin: Sabine Heuper-Niemann Termin: 17.-22.11.2024

Sonntag

18.00 Uhr	Ankunft, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellungsrunde, persönliche Ziele für das Seminar

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 Klarheit

Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.30 Uhr	Krafträuber und Energiespender
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 und Kräftigung

Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.30 Uhr	Achtsame und Gewaltfreie Kommunikation (GfK) 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 - 13.20 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 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: Umgang mit Stress und Konflikten, Werte im Beruf, Emotio0nale Kompetenz, Kraft und Flexibilität, 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.