

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 15.11.2026 – 20.11.2026 unter der Seminarnummer 813426 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

- **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](http://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).
- **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)

# SEMINARPROGRAMM

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: 15.-20.11.2026

## 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. 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. 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, Emotionale 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.