

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 29.11.2026 - 04.12.2026 unter der Seminarnummer 813726 das Seminar „Klarheit, Gelassenheit und innere Balance im beruflichen Alltag“ 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 SBFG. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen. **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 B24-125985-97 vom 23.01.2024, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0186/26 vom 12.09.2025, gültig bis 21.03.2028)
- 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, Gelassenheit und innere Balance im beruflichen Alltag

**Ort:** Wangerland-Schillig

**Dozentin:** Sabine Heuper-Niemann

**Termin:** 29.11. - 04.12.2026

## Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung der Seminarteilnehmenden, TeilnehmerInnenvorstellung

## Montag

09.00 - 12.15 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]:

15.00 - 17.30 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

17.35 – 18.15 Uhr

Yoga- 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 - 12.15 Uhr

Werte im Berufskontext, [Entwicklung einer Entscheidungskompetenz]

15.00 - 17.30 Uhr

Sinn, Sinnstiftung, Sinnreflexion als Grundlagen eines klaren, kraftvollen und  
entschiedenen Handelns [Erweiterung der Handlungskompetenz]

17.35 - 18.15 Uhr

Yoga 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 - 12.15 Uhr

Auswirkungen von Glaubenssätzen und weiteren „Denkfallen“ auf das eigene  
Stresserleben und Umgang mit schwierigen Situationen [Erkennen und Entwickeln  
von Selbststeuerungskompetenz]:

15.00 - 18.15 Uhr

Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz:

20.00 – 20.45 Uhr

Yoga- und Achtsamkeitspraxis - Vermittlung, Anleitung, Reflexion:  
Selbstwahrnehmung und Klarheit

## Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr

Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.50 - 12.15 Uhr

Achtsame und Gewaltfreie Kommunikation (GfK) im Berufsalltag  
[Kommunikationskompetenz]

15.00 - 17.30 Uhr

Ressourcenorientierung und Achtsames Handeln in (emotional) schwierigen  
(beruflichen) Situationen [Entwicklung einer regenerativen  
Stressbewältigungskompetenz, Ressourcenkompetenz]

17.35 - 18.15 Uhr

Yoga- und Achtsamkeitspraxis: Vermittlung, Anleitung Reflexion:  
Selbstwahrnehmung und Gelassenheit

## Freitag

08.15 - 09.00 Uhr

Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.05 - 12.25 Uhr

Weitere Integration neuer Verhaltensweisen achtsamen Handelns in den Berufsalltag

12.30 - 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. 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: 7.00-7.15 Uhr, Di, Do: 19.30-19.50 Uhr

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine/ihre berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Effiziente Stressreduktion, Erkennen eigener Werte und Glaubenssätze, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln von Alternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Entscheidungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Verbesserung der Kommunikation – auch in Konflikten, Handlungskompetenz, Stärkung der achtsamen Wahrnehmung

**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.