



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](mailto:evinfo@liw.de), Internet: <http://www.liw-ev.de>

---

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 03.12.2018 – 07.12.2018 unter der Seminarnummer 816018 das Seminar „Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

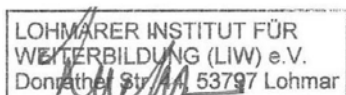
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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 Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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) 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 17-58144 vom 28.11.2016, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2019)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/15387 vom 31.01.2017, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 28.02.2019)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2017-526 vom 26.09.2017, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr, Anerkennung gültig bis 31. März 2019)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2018/110 vom 21.12.2017; anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 20.12.2019)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II D 15-102375 vom 21.09.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 02.12.2020)
- 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, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben  
Ort: Einbeck  
Dozent: Wolfgang Rothe  
Termin: 03.12.2018 - 07.12.2018

## Montag

13.30 - 14.00 Uhr Eröffnung, Begrüßung der Seminarteilnehmer, TeilnehmerInnenvorstellung  
14.00 - 14.30 Uhr Einführung in die Praxis der Zen-Meditation  
14.40 - 16.30 Uhr Einführung in die Seminarthematik  
16.40 - 18.30 Uhr Zen in Arbeitsprozessen (Einführung)  
19.30 - 21.00 Uhr Achtsamkeit in Arbeitsprozessen (Einführung)

## Dienstag

10.10 - 13.00 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Was ist Stress? Wie kann man mit stressigen Situationen umgehen?  
14.00 - 15.45 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Wie kann man konzentrierter und achtsamer arbeiten, um Stress vornherein zu vermeiden?  
16.00 - 18.15 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Wie kann man sich im Arbeitsalltag erneuern anstatt zu verbrauchen?

## Mittwoch

10.10 - 13.00 Uhr Das Konzept des „inneren Teams“ in Arbeitsprozessen  
14.00 - 16.30 Uhr Achtsamkeits- und Zen-Methoden und „Inneres Team“ als Werkzeuge für den Arbeitsalltag zur Konfliktlösung  
16.45 - 18.15 Uhr Anwendung von Achtsamkeit im Arbeitsalltag

## Donnerstag

10.10 - 13.00 Uhr Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Arbeitsprozessen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte  
14.00 - 16.30 Uhr Konflikte am Arbeitsplatz als wichtige Stressoren  
16.45 - 18.15 Uhr Konfliktlösung in Arbeitsprozessen (Teil 1)

## Freitag

08.00 - 10.00 Uhr Konfliktlösung in Arbeitsprozessen (Teil 2)  
10.15 - 12.30 Uhr Weitere Integration des im Seminar erlernten in den Arbeitsalltag  
12.30 - 13.30 Uhr 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. Unterrichtszeiten finden Anleitungen zum meditativen Sitzen in der Stille (Di-Do: je 1 x 60 Minuten, 2 x 25 min, Mo, Fr: je 25 min, außerhalb der für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Seminarzeiten) 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:** Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, neue Perspektiven für ein stressfreieres Arbeitsleben zu entwickeln, sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

**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.