

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 04.12.2023 – 08.12.2023 unter der Seminarnummer 816023 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 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA72-115816 vom 05.10.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 20.03.2024)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-3419 vom 18.11.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2022/83 vom 13.12.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 12.12.2023)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/29897 vom 27.06.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 08.12.2023)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2023-953 vom 10.08.2023, Anerkennung gültig bis 04.12.2025)
- 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).


LOHMARER INSTITUT FÜR
WEITERBILDUNG e.V. (LIW)
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema Dem Stress im JETZT begegnen - mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben	Dozent Wolfgang Rothe
Ort Einbeck	Termin 04.12.-08.12.2023

Montag

13.30 - 14.00 Uhr	Eröffnung, Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden
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 (Erweiterung der Eigenverantwortung und Erhaltung der Zeitsouveränität)
19.30 - 21.00 Uhr	Achtsamkeit in Arbeitsprozessen (Erweiterung der Handlungskompetenz)

Dienstag

10.10 - 13.00 Uhr	Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Was ist Stress? Wie kann man mit stressigen Situationen umgehen (Stressmanagementkompetenz)?
14.00 - 16.30 Uhr	Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Wie kann man konzentrierter und achtsamer arbeiten, um Stress vornherein zu vermeiden (Selbststeuerungskompetenz)?
16.45 - 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 (Konfliktlösungskompetenz)
16.45 - 18.15 Uhr	Anwendung von Achtsamkeit im Arbeitsalltag (Erweiterung der Handlungskompetenz)

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	Konfliktlösungskompetenz in Arbeitsprozessen (Teil 1)

Freitag

08.00 - 10.00 Uhr	Konfliktlösungskompetenz in Arbeitsprozessen (Teil 2)
10.10 - 12.30 Uhr	Weitere Integration des im Seminar erlernten in den Arbeitsalltag
12.35 - 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: Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Konfliktlösungskompetenz, Zeitsouveränität, Stressmanagementkompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Eigenverantwortung u.ä.) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeits- und Leistungsfähigkeit zu erhalten, neue Perspektiven für ein stressfreieres Arbeitsleben zu entwickeln, sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen können oder wollen.