

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.09. – 10.09.2021 unter der Seminarnummer 817121 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.


Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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).
- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **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](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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2021/44 vom 26.11.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.11.2022)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 19-69637 vom 21.01.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/25451 vom 16.07.2021)
  
- 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

|                                                             |                                         |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Thema</b>   Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn (MBSR) | <b>Dozentin</b>   Silke Kraayvanger     |
| <b>Ort</b>   Freiburg                                       | <b>Termin</b>   06.09.2021 – 10.09.2021 |

## **Montag**

- 13:30 – 15:45 Uhr Grundlagen der Achtsamkeit, Elemente, Aufbau und Struktur des MBSR-Programms, Übertragungsmöglichkeiten in den beruflichen Alltag, Meditation: Ursprung und Wirkungsweise insbesondere auf Stresserleben und -bewältigung, Achtsamkeitsübungen
- 15:45 – 17:15 Uhr Einführung in die Sitzmeditation und Gehmeditation, Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau
- 17:15 – 18:00 Uhr Body-Scan mit anschließender Reflexion, Stresssituationen im beruflichen Alltag der Teilnehmenden
- 19:30 – 21:00 Uhr Bedeutung von Stress in unserer heutigen gesellschaftlichen Situation, Gesprächsrunde zum Thema Stressbewältigung

## **Dienstag**

- 09:00 – 12:30 Uhr Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau: Gehmeditation, Body-Scan/Achtsamkeitsübung mit anschließender Reflexion, Stresssituationen im beruflichen Alltag, Auswirkungen von Stress auf die Entstehung von körperlichen und psychischen Krankheiten, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 1), praktische Anwendung von Achtsamkeit im Stress
- 15:00 – 16:00 Uhr Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau
- 16:00 – 18:30 Uhr Stand der aktuellen Stressforschung Teil 1, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen (Teil 2), Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress, eigene Erfahrungen im Umgang mit Stress, Auswirkungen von Stress auf die Gesellschaft

## **Mittwoch**

- 09:00 – 12:30 Uhr Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau Einführung in die Achtsame Körperarbeit, Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burn-Out
- 15:00 – 16:00 Uhr Praxis: Vertiefung der Elemente zum Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burn-Out
- 16:00 – 18:30 Uhr Die Rolle von Wahrnehmung im Stresserleben, Ressourcenmanagement in Stresssituationen, Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen in belastenden Arbeitssituationen Teil 1, Körperarbeit (kurze Sequenz)

## **Donnerstag**

- 09:00 – 12:30 Uhr Praxis: Vertiefung der Elemente zum achtsamen Umgang mit schwierigen Emotionen in belastenden Arbeitssituationen Teil 2, Bodyscan, Kommunikation im beruflichen Umfeld
- 15:00 – 16:00 Uhr Praxis: Vertiefung der Elemente zum Stressabbau
- 16:00 – 18:30 Uhr Erkennen persönlicher Kommunikationsmuster in beruflichen Situationen, Kommunikation im beruflichen Umfeld, Sitzmeditation, Umgang mit schwieriger Kommunikation

## **Freitag**

- 07:45 – 13:00 Uhr Achtsamkeit und Transfer in den beruflichen Alltag, Konstruktive Zusammenstellung der individuellen Elemente zur Stressbewältigung im Alltag, Reflexion der Kurswoche, Ausblick

Außerhalb der Unterrichtszeiten finden am Abend Meditationen und Achtsamkeitsübungen (Di-Do von 19.30 – 19.50) Uhr statt. Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

### **Seminarziele:**

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. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Die Seminarziele im Einzelnen:

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Konstruktiver Umgang mit belastenden Herausforderungen/Situationen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

### **Zielgruppe:**

Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-Lehrer, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.