

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 25.02.2024 – 01.03.2024 unter der Seminarnummer 819824 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, 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)
- **Saarland:** Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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. 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-112004-72 vom 07.10.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024, ausschließlich anerkannt als Berufliche Weiterbildung für Arbeitnehmer/innen für die Arbeit mit Klienten und im Zusatz:
Diese Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/039/23 vom 19.09.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 18.03.2025)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2023/286 vom 22.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 21.03.2025)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 60860, vom 30.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 29.03.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A72 – 122287 vom 31.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 13.08.2025)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-0932 vom 31.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 14.01.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/31138 vom 18.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 01.03.2024)

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 Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn	Dozent Thomas Greh
Ort Wangerland	Termin 25.02.2024 – 01.03.2024

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 12:00 Uhr:

Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben
Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan

14:30 – 15:15 Uhr:

Praxis-Möglichkeiten zur Stressregulierung: Einführung in die Gehmeditation

15:15 – 18:30 Uhr:

Verbesserte Selbststeuerung durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen
praktische Stärkung von Selbstbewusstseins- und Selbststeuerungskompetenz: Einführung in die Sitzmeditation

Dienstag

09:00 – 10:00 Uhr:

Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Body-Scan

10:00 – 12:30 Uhr:

Entwicklung einer Stress- und Selbststeuerungskompetenz

Stand der aktuellen Stressforschung, Auswirkungen von Stress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten, Stresssituationen im beruflichen Alltag der Teilnehmenden

Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen und alltäglichen Situationen

14:30 – 15:15 Uhr:

Selbststeuerungskompetenz fördern: Vertiefung der Gehmeditation

15:30 – 17:00 Uhr:

Handlungskompetenz stärken: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag

17:00 – 18:00 Uhr:

Unterstützung von Stress- und Selbststeuerungskompetenz:

Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burnout

Einführung in die Achtsamen Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga) zur Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr:

Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit (Achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga))

10:00 – 12:30 Uhr:

Ressourcenmanagement in beruflichen Stresssituationen, Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

14:30 – 15:15 Uhr:

Selbststeuerungskompetenz vertiefen durch Gehmeditation

15:30 – 18:00 Uhr:

Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld

Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr:

Vertiefung und Intensivierung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerungskompetenzen mit ihrer Anwendung auf den Berufsalltag: Meditationen und Achtsamkeitsübungen

12:30 – 13:30 Uhr:

Mittagessen gemeinsam in Stille

13:30 – 17:00 Uhr:

Ressourcenmanagement in beruflich bedingten Stresssituationen

Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

Freitag

07:45 – 11:15 Uhr:

Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit

11.15 – 13.00 Uhr:

Zusammenfassung und Reflexion der Kurswoche

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.

Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

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

Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden finden die Morgenpraxis (Mo-Do: 7:30 – 07.50 Uhr) und die Sitzmeditation (Mo-Do: 19.30-19.50) statt.

Seminarziele:

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten und fachübergreifende Kompetenzen zu vermitteln.. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert.

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.