

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 05.12.2021 – 10.12.2021 unter der Seminarnummer 819921 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

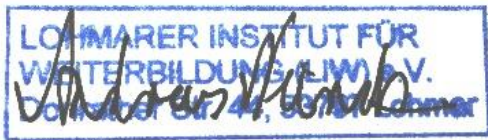
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **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 Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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 noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie 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 19-69637 vom 21.01.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2020/144 vom 14.01.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 13.01.2022)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2770 vom 05.03.2020; Anerkennung ist unbegrenzt)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0258/21 vom 14.05.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 09.01.2023)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2021-642 vom 27.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 06.12.2023)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A75 – 115692 vom 31.08.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbUG 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 HmbUG).

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  
**Ort** | Boltenhagen

**Dozent** | Thomas Greh  
**Termin** | 05. – 10.12.2021

## **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 Arbeitsalltag: 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 teilnehmerorientiert 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. Programmänderungen vorbehalten.

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. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert.

### Zielgruppe:

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