

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.04.2021 - 24.04.2021 unter der Seminarnummer 824021 das Seminar „Kompaktausbildung zum Stressmanagement-Trainer“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

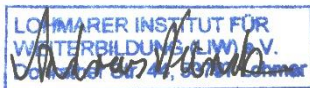
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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)
- 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- 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).

Anerkennungen sind auf Anfrage möglich in weiteren Bundesländern. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6 bis 10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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



des/der Teilnehmenden)

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift

SEMINARPROGRAMM

Thema: Kompaktausbildung zum Stressmanagement-Trainer
Ort: Köln, Ebertplatz 9
Dozenten: Nicole Roewers, Florian Heinzmann
Termin: 19.04.2021 - 24.04.2021

Montag

09.00 – 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung; Vorstellung der Teilnehmer;
Einführung in das Seminar
10.45 – 11.15 Uhr Stressreaktionen als Warnsignale, der erste Fehler im Stress
11.15 – 12.30 Uhr Praxis: Schulung der Körperwahrnehmung, achtsames Yoga
14.00 – 15.15 Uhr Achtsamkeit im Alltag, der zweite Fehler im Stress
15.15 – 15.45 Uhr Praxis der Atementspannung, 10 plus 1-Methode
16.00 – 17.00 Uhr Regeneratives Stressmanagement: Achtsames Yoga

Dienstag

09.00 – 10.30 Uhr Kognitives Stressmanagement: Unterscheidung von stressverstärkenden und gesundheitsfördernden
Gedankenmustern, der dritte Fehler im Stress
10.30 – 11.15 Uhr Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, Achtsamkeit mit den eigenen Emotionen und Gedanken
11.15 – 12.30 Uhr Erkennen der Bedürfnisse des Kunden / Mitarbeiters
14.00 – 14.45 Uhr Erkennen der eigenen Stressverstärker-Muster
14.45 – 15.30 Uhr Regeneratives Stressmanagement: Achtsames Yoga
15.30 – 17.00 Uhr Erstellung eines Umsetzungsplans, Feedbackrunde

Mittwoch

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.30 – 11.15 Uhr Überblick „Kiss Your Stress Goodbye“, 1. Fehler, Sympathikus/Parasympathikus: Auswirkungen von
Stress auf das Nervensystem
11.30 – 12.30 Uhr Gruppenarbeit: Yoga: Palme, König, Blitz
13.45 – 14.30 Uhr Bodyscan in 2er Gruppen
14.30 – 15.15 Uhr Überblick „Kiss Your Stress Goodbye“, 2. Fehler
15.30 – 16.00 Uhr HRV-Messung
16.00 – 17.00 Uhr Business-Yogastunde

Donnerstag

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.30 – 10.45 Uhr Überblick „Kiss Your Stress Goodbye“, 3. Fehler
10.45 – 11.15 Uhr HRV-Messung
11.30 – 12.30 Uhr Gruppenarbeit: Yoga auf dem Stuhl
13.45 – 14.30 Uhr Command Mode / Bodyscan
14.30 – 15.45 Uhr Überblick „Kiss Your Stress Goodbye“, 3. Fehler
16.00 – 17.00 Uhr Business-Yogastunde in 2 Gruppen

Freitag

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.30 – 11.15 Uhr Vortrag: Stress und Stressbewältigung
11.30 – 12.30 Uhr Gruppenarbeit: 2-3 Stunden Workshop, 1-Tages-Training
13.45 – 14.30 Uhr Gruppenarbeit: 2-3 Stunden Workshop, 2-Tages-Training
14.30 – 15.45 Uhr Vortrag: Trainer-Tools
16.00 – 17.00 Uhr Yogastunde in 2 Gruppen

Samstag

09.00 – 09.30 Uhr Meditation: Theorie, Anleitung, Praxis
09.30 – 11.15 Uhr Forschung: Achtsamkeit in der Forschung
11.30 – 12.30 Uhr Akquise, Krankenkasse, Yogakurs, Fragen etc.
13.20 – 14:30 Uhr Transfer für die eigene Unterrichtspraxis
14.30 – 15.30 Uhr Feedbackrunde, Zertifikate

Seminarziele: Das Hauptziel der Ausbildung ist es, jedem Teilnehmer das Handwerkszeug zur Gruppenarbeit für Workshops, Kurse oder Intensiv-Seminare zum Thema Life-Balance und Stressmanagement mitzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer Übungsmaterialien und die fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstruktur für diverse Seminarmöglichkeiten vom 90-Minuten-Vortrag bis zum 5-Tages-Seminar.

Weitere Seminarziele: Frühzeitiges Erkennen eigener Stresssymptome, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Fähigkeit zur Entspannung in jeder Stresssituation, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag, Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung des Atemorgane, Verbesserung der körperlichen Haltung und Fitness, Kräftigung der Muskulatur und der körperlichen Beweglichkeit.

Zielgruppe: Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen: Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, (angehende) Dozenten, Trainer, Lehrer

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.