

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 29.04.2023 - 06.05.2023 unter der Seminarnummer 824523 das Seminar „Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation (Aufbaukurs)“ 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)
- 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 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 in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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).

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation (Aufbaukurs)
Ort: Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Dozent: Florian Heinzmann
Termin: 29.04.2023 - 06.05.2023

Samstag Anreisetag

Sonntag

09.00 - 10.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung; Vorstellungsrunde; Einführung in das Seminar
11.00 - 12.30 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.15 Uhr Workshop: Achtsamkeit im Alltag
16.30 - 18.15 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Montag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr Der Mensch als ganzheitliches System
11.00 - 12.30 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.15 Uhr Workshop: Achtsamkeit im Alltag
16.30 - 18.15 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Dienstag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr Workshop: Stress und Stressursachen – gelassen bleiben in einer rasanten Welt
11.00 - 12.30 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.15 Uhr Workshop: Achtsamkeit im Alltag
16.30 - 18.15 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Mittwoch

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr Workshop: Frustrationstoleranz stärken; Achtsamkeit mit den eigenen Gedanken und Gefühlen
11.00 - 12.30 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.15 Uhr Workshop: Achtsamkeit mit allen Sinnen
16.30 - 18.15 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Donnerstag

07.30 - 08.00 Uhr Morgenmeditation
09.00 - 10.30 Uhr Workshop: stressverschärfende Denkmuster erkennen und ersetzen
11.00 - 12.30 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion
15.00 - 16.15 Uhr Zusammenfassung: Gelassenheit und mentale Stärke im beruflichen Alltag, Feetbackrunde, Abschluss
16.30 - 18.15 Uhr Hatha-Yoga für Fortgeschrittene, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

Freitag

07.30 - 08.30 Uhr Morgenmeditation

Der gesamte weitere Tag steht den Teilnehmenden zur freien Verfügung.

Samstag Abreisetag

Änderungen vorbehalten

Anmerkung:

In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeitende (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, Herstellung von Entspannung in Stresssituationen, Innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit, Lösung emotionaler Blockaden; frühzeitige Wahrnehmung der Emotionen, Harmonisierung des Atemrhythmus', Kräftigung und Reinigung der 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:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Die Samstage dienen lediglich der An- und Abreise, der Freitag steht zur freien Verfügung. Sie sind daher nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit / des Bildungsurlaubsgesetzes.