

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 13.03.–17.03.2023 unter der Seminarnummer 826423 das Seminar „Souveränität im Beruf stärken – Stresskompetenz mit dem persolog®-Profil und Yoga Flows“ 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:** 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](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 B21-110831-32 vom 22.07.2021 für Arbeitnehmer/Innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung ist gültig bis 31.12.2023)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0873/23 vom 06.12.2022 für Beschäftigte in gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 12.03.2025)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/28516 vom 19.01.2023 für alle Beschäftigten).

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 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).



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. (LIW)  
Donrath Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARDETAILPROGRAMM

Thema: Souveränität im Beruf stärken – Stresskompetenz mit dem persolog®-Profil und Yoga Flows  
Ort: Seminarhaus Bretterbude, Heiligenhafen, Ostsee  
Dozentin: Evelyn Schneider  
Termin: 13.03. – 17.03.2023

### Montag

13.30 – 14.30 Uhr Einführung in das Seminar, Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga / Yoga Flows  
14.30 – 16.30 Uhr Stresssignale erkennen, Stress verstehen – Unterscheidung von Motivation und Belastung durch Stress, Stressoren erkennen und Stressreaktionen differenzieren  
16.45 – 18.30 Uhr Entstehung von Stress verstehen, die eigene persolog® Stress-Analyse / Erstellung eines Stressmanagement-Profiles, Verhalten in beruflichen Stresssituationen wahrnehmen und verstehen  
20.00 – 21.15 Uhr Asanas zur Sensibilisierung der inneren Haltung und eigenen Wahrnehmung, Yoga-Flow-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

07.30 – 08.30 Uhr Praxiseinheit Vinyasa Yoga / Yoga Flows  
10.00 – 12.30 Uhr Geschichte und Philosophie des Yoga, Ursprung und Hintergründe heutiger Yogastile, Grundlagen des 8-gliedrigen Pfads und dessen Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
14.30 – 16.30 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, theoretischer Hintergrund der Wirkungen des Pranayama im Vinyasa Yoga auf Körper und Geist  
16.45 – 18.00 Uhr Asanas zur Sensibilisierung der inneren Haltung und Einstellung, Yoga-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Mittwoch

07.30 – 08.30 Uhr Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga  
10.00 – 12.30 Uhr Berufliche Stresssituationen differenziert betrachten und bewerten, Verhalten im Umgang mit Stress im beruflichen Alltag, Verhaltensmuster erkennen und der effektive Umgang damit im beruflichen Alltag produktives Stress-Verhalten fördern durch kompetenten Einsatz von Bewältigungsstrategien  
14.30 – 16.30 Uhr Entwicklung von kurzfristigen Bewältigungsstrategien, Kompetenzen entwickeln durch Differenzierung von beruflichen Alltagssituationen zur optimalen Anwendung der Bewältigungsstrategien  
16.45 – 18.00 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Asanas zur körperlichen Einwirkung bei Stress und Erhaltung der inneren Balance, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr Entwicklung von mittel- und langfristigen Bewältigungsstrategien, Differenzierung von beruflichen Alltagssituationen zur optimalen Anwendung der Bewältigungsstrategien  
15.00 – 16.00 Uhr Auswirkungen von Yoga- und Meditationspraxis auf die Psyche sowie körperliche und mentale Stärke, theoretischer Hintergrund zu Chakren und energetischen Wirkungen, Transfermöglichkeiten aus der Vinyasa-Yoga-Praxis auf den Berufsalltag  
16.15 – 18.00 Uhr Yoga Flows zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung, Yoga-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Freitag

07.30 – 09.00 Uhr Asanas zur Sensibilisierung der inneren Haltung und Einstellung, Yoga-Flow-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
09.00 – 12.30 Uhr Rekapitulation, Umsetzung des Erlernten im Berufsalltag, Veränderungen anstoßen, Transfermethoden, Chancen und Risiken, Zielvorhaben, konkrete persönliche Maßnahmen, Selbstverpflichtung  
12.30 – 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

### Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult 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 und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit, Erkennung und Bewältigung von Stress-Situationen, Umgang mit dem eigenen Stressverhalten, Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken und deren Transfer in den eigenen Alltag

### Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende 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.