

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 28.08. – 01.09.2023 unter der Seminarnummer 834423 das Seminar „Gelassener Umgang mit Stress durch Chi Kung“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2367/22 vom 02.06.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.09.2024).
- 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 HBUG).

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: Gelassener Umgang mit Stress durch Chi Kung
Ort: Kloster Springiersbach
Dozent: Irina Janicke
Termin: 28.08. – 01.09.2023

Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde
15.00 - 16.30 Uhr Einführung in die Seminarthematik „Gelassener Umgang mit Stress mit Chi Kung“
16.30 - 18.00 Uhr Wie entsteht Stress? Was bedeutet Stress? Stresskonzepte – Folgen für die Gesundheit und Belastbarkeit
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
19.30 - 21.00 Uhr Einführung in Chi Kung in Theorie und Praxis
Erlernen der ersten Entspannungsübungen: Chi Kung

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen durch Chi Kung
10.30 - 12.00 Uhr Identifikation von Stressoren
15.00 - 17.30 Uhr Abbau von Stressoren – aktiver Umgang mit Anforderungen
19.00 - 20.00 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Chi Kung,
Stressmanagement durch Chi Kung
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Chi Kung
Stressmanagement durch Chi Kung
Welche Übungen sind für das jeweilige Berufsumfeld geeignet:
Übungssystem wird spezifisch abgestimmt.
10.30 - 12.00 Uhr Die Bedeutung von sozialen Beziehungen zur Stressreduktion
15.00 - 17.30 Uhr Zeit- und Selbstmanagement-Strategien
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
19.00 - 20.00 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Chi Kung
Stressmanagement durch Chi Kung

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Chi Kung
Stressmanagement durch Chi Kung
Welche Übungen sind für das jeweilige Berufsumfeld geeignet:
Übungssystem wird spezifisch abgestimmt.
10.30 - 12.00 Uhr Umgang mit (individuellen) Stressverarbeitungsmustern
15.00 - 17.30 Uhr Möglichkeiten der Veränderung individueller Stressverarbeitungsmuster
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
19.00 - 20.00 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Chi Kung
Stressmanagement durch Chi Kung
Didaktische Hilfen für die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen

Freitag

07.30 - 12.00 Uhr Umsetzung von Werkzeugen des Stressmanagements und von Chi Kung-Übungen in den beruflichen Alltag
Didaktische Hilfen für die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen
12.00 - 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 (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-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:** Abbau vorhandener Stressfolgen, Aufklärung über Stressoren und die Möglichkeit ihrer Beseitigung, Entwicklung einer mentalen Stresskompetenz, Förderung von emotionaler und sozialer Kompetenz

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.