

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 21.03. – 26.03.2021 unter der Seminarnummer 834521 das Seminar „Ökonomischer bewegen - Stress bewältigen - Effizienz im Beruf“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalte und 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](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)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 105495 vom 09.04.2019 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 29.06.2021).

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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-12 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/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Ökonomischer bewegen - Stress bewältigen - Effizienz im Beruf  
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz  
Ort: Abtei Frauenwörth / Chiemsee  
Dozentin: Anna-Karin Engels  
Termin: 21.03. – 26.03.2021

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 - 10.00 Uhr Einführung und Vortrag zum Seminarthema, Definition Gesundheit und Bewegung: Einführung in die Gesprächsmethodik;  
10.15 - 12.15 Uhr Selbstwahrnehmung erweitern, Praxis, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14.15 – 16.00 Uhr Vorstellung der Übungen zur Stressreduktion: Qi Gong, Yoga, Feldenkrais  
16.15 – 18.00 Uhr Reflexion und Übung im Berufsalltag

### Dienstag

09.00 – 10.00 Uhr Theorie und Praxis der Feldenkrais-Methode; Körperbild/Selbstbild; Übungen zur Stressreduktion  
10.15 – 12.15 Uhr Alltagsfunktionen ökonomisch gestalten – berufsbezogene Übungen  
14.15 – 16.00 Uhr Feldenkrais-Lektionen zur Selbstwahrnehmung und Verbesserung der Beweglichkeit  
16.15 – 18.00 Uhr Reflexion, Anwendung im beruflichen Kontext

### Mittwoch

09.00 – 10.00 Uhr Wie entsteht Stress? Stressfaktoren/Stressprophylaxe; Übungen zur Stressreduktion  
10.15 – 12.15 Uhr Bewegungsökonomie am Arbeitsplatz;  
14.15 – 16.00 Uhr Fehlhaltungen erspüren und ändern, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
16.15 – 18.00 Uhr aktive Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz – Vermittlung und Anleitung

### Donnerstag

09.00 – 10.00 Uhr Verbesserung der Präsenz: Wie beeinflussen Haltung und Bewegung die stimmliche Präsenz und das Sehen?  
10.15 – 12.15 Uhr Zusammenhänge körperlicher, mentaler und visueller Entspannung; Atemübungen und Sprechen  
14.15 – 16.00 Uhr Interviewtechnik der idiolektischen Gesprächsführung zum Thema Kommunikation, Bewegung, Reduzierung psychischer Belastung;  
16.15 – 18.00 Uhr Übungen zur Stressreduktion und zur Selbstorganisation, Vermittlung und Anleitung, Reflexion

### Freitag

08.00 - 10.00 Uhr Effektive Körperhaltung im Sitzen, Stehen, Gehen;  
10.15 -12.00 Uhr Übungen zur Stressreduktion; Anwendung der Seminarinhalte im Alltag, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
12.00 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Schulung zur aktiven Gesundheitsförderung durch verbesserte Selbstorganisation, Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag, Erlernen von ökonomischer Bewegung und Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen am Arbeitsplatz, Verbesserung von Atmung und Sprechen, höheren Leistungsfähigkeit durch effektiven Energieeinsatz: Spannung lösen, Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode, Verbesserung von Kommunikation und Präsenz.

### Zielgruppe:

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

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

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.