

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 22.11. – 26.11.2027 unter der Seminarnummer 834627 das Seminar „Japanisch denken, anders leben: Buddhistisch geprägte Gelassenheit und Körperpraxis für den Berufsalltag“ 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

- **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), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 – 12 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: Japanisch denken, anders leben: Buddhistisch geprägte Gelassenheit und Körperpraxis für den Berufsalltag
Ort: Gutshaus Parin, Ostsee
Dozentin: Renate Köchling-Dietrich
Termin: 22.11. – 26.11.2027

Montag: Ankommen im Körper

13.30 – 14.30 Uhr Heraus aus dem beruflichen Alltag und Ankommen in der Gruppe.
14.30 – 16.00 Uhr Bestandsaufnahme: Wie und wo zeigt sich berufliche Belastung in meinem Körper?
16.15 – 18.30 Uhr Entdecke deinen Körper als Informationsquelle: Signale wahrnehmen, bevor sie laut werden.
19.45 – 21.00 Uhr Erste einfache Körper- und Bewegungsübungen, um Anspannung wahrzunehmen und wieder loszulassen.

Dienstag: Der Weg der Mitte zwischen Leistung und Regeneration

09.00 – 10.45 Uhr Der buddhistisch geprägte „Weg der Mitte“: Was bedeutet Mitte und was hat sie mit meinem Umgang mit Leistung, Druck und Pausen zu tun?
11.00 – 12.30 Uhr Zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe: erfahren, dass Mitte immer wieder neu gefunden wird.
15.00 – 16.45 Uhr Typisch japanische Sitzpositionen und ihr Einfluss auf Haltung, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.
17.00 – 18.30 Uhr Japanische Bewegungspraxis für Beweglichkeit und Vitalität im (Berufs-)Alltag.

Mittwoch: Naturverbundenheit, Ernährung und Vitalität

09.00 – 10.45 Uhr Naturverbundenheit in der japanischen Lebensweise: Natur als Erfahrungsraum für Wahrnehmung und Regeneration.
11.00 – 11.30 Uhr Sinnliche Wahrnehmung im Freien: den eigenen Körper und die Umgebung bewusst wahrnehmen.
11.30 – 12.30 Uhr Essen aus japanischer Sicht: Maß, Rhythmus und Aufmerksamkeit und was davon in deinen (Berufs-)Alltag passt.
15.00 – 16.45 Uhr Radio Taiso als Beispiel für selbstverständliche Bewegung im Alltag.
17.00 – 18.30 Uhr Persönlicher Blick: Welche Gewohnheiten in Ernährung, Bewegung und Tagesgestaltung geben mir Kraft und welche kosten mich Kraft?

Donnerstag: Rituale und Jahreslauf: Halt im Wandel

09.00 – 10.45 Uhr Jahreszeiten, Feste und Rituale in der japanischen Lebensweise: Leben mit dem Wandel der Jahreszeiten.
11.00 – 11.30 Uhr Wiederkehr und Übergänge: Wie mich Rituale und Veränderungen im Jahreslauf begleiten und mir Orientierung geben.
11.30 – 12.30 Uhr Übertragung auf den Berufsalltag: kleine Rituale für Arbeitsbeginn, Pausen, Übergänge und Feierabend.
15.00 – 16.45 Uhr Praxis: eigene kleine Rituale für konkrete Situationen im Arbeitsalltag entwickeln.
17.00 – 18.30 Uhr Wiederholung und Vertiefung der Bewegungspraxis.

Freitag: Bei mir bleiben: Sprache, Denken und Transfer

07.30 – 08.30 Uhr Sprache prägt Denken: Kontext, Zwischentöne und indirekte Kommunikation am Beispiel der japanischen Sprache.
08.30 – 10.00 Uhr Ja und Nein: Wie kulturelle Prägung unseren Umgang mit Zustimmung, Ablehnung und persönlichen Grenzen beeinflusst.
10.00 – 11.00 Uhr Das japanisch geprägte „Sowohl-als-auch“: Widersprüche stehen lassen und beide Seiten zuzulassen.
11.00 – 11.45 Uhr Persönlicher Transfer: Was hilft mir, mich zwischen Anforderungen und Erwartungen nicht selbst aus dem Blick zu verlieren?
11.45 – 12.30 Uhr Dein Weg in den Alltag: konkrete Schritte und Übungen, die dir helfen, immer wieder zu dir zurückzufinden.
12.30 – 13.30 Uhr Abschluss und Reflexion.

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: Die Teilnehmenden ...

- nehmen körperliche Signale von Stress und Überlastung früher wahr und verstehen sie als hilfreiche Information über die eigene Belastung.
- kennen einfache Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Regulationsübungen aus der japanischen Körperpraxis, mit denen sie im Arbeitsalltag innehalten und wieder bei sich ankommen können.
- setzen sich mit dem buddhistisch geprägten „Weg der Mitte“ auseinander und übertragen diese Haltung auf den Umgang mit Leistung, Anforderungen und den eigenen Bedürfnissen im Berufsalltag.
- reflektieren ihre Gewohnheiten in Bewegung, Ernährung, Pausengestaltung und Tagesstruktur und erkennen, was ihre eigene Vitalität stärkt und was sie unnötig Kraft kostet.
- erfahren Rituale und Wiederholung als Möglichkeit, im Arbeitsalltag Halt und Orientierung zu schaffen, und entwickeln eigene kleine Rituale für konkrete berufliche Situationen.
- verstehen am Beispiel der japanischen Sprache und Kommunikation, wie Sprache und kulturelle Prägung unser Denken und Handeln beeinflussen. Sie reflektieren insbesondere ihren eigenen Umgang mit Ja und Nein, Zustimmung und Abgrenzung.
- lernen das japanisch geprägte „Sowohl-als-auch“ als Gegenentwurf zu starrem Entweder-oder-Denken kennen und nutzen es, um eigene innere Widersprüche und berufliche Anforderungen differenzierter zu betrachten.
- entwickeln einen persönlichen Transferplan mit konkreten Schritten und Übungen, um im Berufsalltag früher wahrzunehmen, wenn sie sich selbst zwischen Anforderungen und Erwartungen aus dem Blick verlieren – und wieder zu sich und in ihre eigene Mitte zurückzufinden.

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. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.