

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 10.11. – 15.11.2024 unter der Seminarnummer 834724 das Seminar „Entspannt und mit klarem Blick den beruflichen Alltag meistern“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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:** 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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-24-0108 vom 16.04.2024; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 10.11.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/32376 vom 24.04.2024 für alle Beschäftigten; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
- 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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 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:** Entspannt und mit klarem Blick den beruflichen Alltag meistern  
**Termin:** 10.11. – 15.11.2024  
**Ort:** Boltenhagen  
**Leitung:** Mieke Verdonck

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09.00 - 10.00 Uhr Was sehe ich, was bedeutet „Sehen“ für mich.  
10.00 - 11.00 Uhr Was ist Augenschule? Augentraining - Augenentspannung,  
11.00 - 12.00 Uhr Autogenes Training - (AT) Grundstufe  
14.30 - 15.10 Uhr Autogenes Training – Grundstufe, Fortsetzung  
15.10 - 16.45 Uhr Sehstress vermeiden  
16.45 - 18.00 Uhr Entspannungs- und Visualisierungstraining für die Augen

### Dienstag

09.00 - 09.30 Uhr Körperwahrnehmung- und Entspannungsübungen erlernen, um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden  
09.30 – 10.30 Uhr Augenschule: Wahrnehmen von Farben und Kontrast-Stärkung des Farbsehens  
10.45 – 12.00 Uhr Stressbewältigung  
14:30 - 16.00 Uhr Augenspaziergang  
16.00 – 16.20 Uhr Autogenes Training  
16.20 – 17:15 Uhr Augen- und ganzheitliche Entspannungsübungen in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den beruflichen Kontext  
17.15 - 18.00 Uhr Entspannungs- und Visualisierungstraining für die Augen

### Mittwoch

09.00 - 09.30 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen  
09.30 - 09.45 Uhr Augenübung: Farbbaden  
10.00 - 10.20 Uhr Autogenes Training  
10.20 - 11.20 Uhr Augenschule: Akkommodation  
11.20 - 12.00 Uhr AT- Augenübung  
14.30 - 16.00 Uhr Augenschule: Übungen zur Entspannung der Augen, Beidäugigkeit und Fusion  
16.15 -17.15 Uhr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz  
17.15 -18.00 Uhr Entspannungs- und Visualisierungstraining für die Augen

### Donnerstag

09.00 - 09.30 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen  
09.30 - 09.45 Uhr Augenübung: Farbbaden  
10.00 - 11.20 Uhr Work-Life Balance erstellen  
11.20 - 12. 00 Uhr AT- Augenübung  
14.30 - 15.30 Uhr Augenschule: Visuelles Gedächtnis anregen  
15.30 - 16.20 Uhr Optimalen Sehverhalten am Arbeitsplatz, Ideen und Vorschläge  
16.20 - 17.15 Uhr Augen- und ganzheitliche Entspannungsübungen in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den beruflichen Kontext  
17.15 - 18.00 Uhr Entspannungs- und Visualisierungstraining für die Augen

### Freitag

07.30 - 09.00 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungs- und Augentrainingsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen  
09.00 - 09.30 Uhr AT- Augenübung  
09.30 - 09.45 Uhr Augenübung: Farbbaden  
09.45 - 10.45 Uhr Augenschule: Achtsam und bewusst sehen im Alltag  
10.45 - 11.30 Uhr Fantasiereise zur Verankerung des Gelernten im Berufsalltag  
11.30 - 13.30 Uhr Wochenrückblick, Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Formalitäten und Abschluss

*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 Seminarteilnehmende 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, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen  
**Im Einzelnen:** Änderungen der Sehgewohnheiten, Abbau von Bildschirm-Sehstress, Regeneration müder - und erschöpfter Augen, wirkungsvoller Entspannung der Augen, Vorbeugen von Alterssichtigkeit, Optimierung der Sehleistung, Reduktion von Stress, Stress-Situationen gelassener angehen

### **Zielgruppe:**

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

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende 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.