

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 09.06. – 14.06.2024 unter der Seminarnummer 834824 das Seminar „Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung“ 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-121315-79 vom 29.03.2023 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen sowie auch für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen I I 17-55n-4145-1294-24-1368 vom 17.04.2024, 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: Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Termin: 09.06. – 14.06.2024
Ort: Insel Reichenau
Leitung: Mieke Verdonck

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellung der Seminarinhalte, Erwartungen der Teilnehmenden an das Seminar

Montag

09.00 - 10.30 Uhr Vortrag: Was ist Stress? Was bedeutet Stress am Arbeitsplatz für mich? Was ist Entspannung?
10.30 - 12.00 Uhr Autogenes Training in der Grundstufe kennenlernen und verstehen
14.30 - 14.50 Uhr Autogenes Training: Schwere Übung
14.50 - 15.30 Uhr Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
15.30 - 16.05 Uhr Autogenes Training: Wärme
16.05 - 18.00 Uhr Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Dienstag

09.00 - 09.30 Uhr Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
09.30 - 09.50 Uhr Autogenes Training: Wärme Übung
10.05 - 11.40 Uhr Stress ist die Würze des Lebens: Stressoren erkennen, Stress bewältigen, Entspannungsformen erlernen
11.40 - 12.00 Uhr Autogenes Training: Wärme Übung
14.30 - 15.40 Uhr Atemarbeit und Tiefenentspannung erlernen
15.40 - 16.00 Uhr Autogenes Training: Atmung
16.15 - 16.35 Uhr Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Koordinationsübungen
16.35 - 17.00 Uhr Fantasiereise: Autogenes Training, Atmung
17.00 - 18.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflex

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr Herzmeditation
10.00 - 10.20 Uhr Autogenes Training (Thema Herz) erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und gemeinschaftlich im Gruppenrahmen auswerten
10.35 - 11.30 Uhr Stress-Prävention vorbeugende Maßnahmen, mit deren Hilfe Stress im beruflichen Alltag gezielt abgewehrt werden kann
11.30 - 12.00 Uhr Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
14.30 - 15.30 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion
15.30 - 16.45 Uhr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
17.00 - 18.00 Uhr Tiefenentspannung: Fantasiereise zum Ausklingen des Tages

Donnerstag

09.00 - 09.30 Uhr Körperwahrnehmung- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
09.30 - 10.00 Uhr Progressive Entspannung Kurzform
10.15 - 10.45 Uhr Kurzentspannung, Stretching am Arbeitsplatz
10.45 - 11.30 Uhr Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Koordinationsübungen
11.30 - 12.00 Uhr Autogenes Training (Thema Sonnengeflecht)
14.30 - 15.00 Uhr Autogenes Training (Thema Stirn)
15.00 - 15.30 Uhr Spannungsausgleich durch Eutonie
15.45 - 17.00 Uhr Körper- und Wahrnehmungsübungen zur Entspannung in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den Berufsalltag
17.00 - 18.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

Freitag

07.30 - 09.00 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmung- Entspannungsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen
09.00 - 10.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion
10.00 - 10.30 Uhr Kurzentspannung, Stretching am Arbeitsplatz
10.30 - 11.00 Uhr Autogenes Training in der gesamten Grundstufe anwenden
11.00 - 11.30 Uhr Fantasiereise zum Transfer des Gelernten im Berufsalltag
11.30 - 13.30 Uhr Wochenrückblick, Zielüberprüfung, Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

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:** Entspannungsübungen in den beruflichen Alltag integrieren, Stress-Situationen gelassener angehen und Stress reduzieren, Vitalität und Energie entwickeln, Konzentrationsfähigkeit steigern, Nervosität verringern und Ängste abbauen, eine bessere Körperwahrnehmung entwickeln

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung 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.