

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 14.08. – 18.08.2023 unter der Seminarnummer 834923 das Seminar „Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation“ 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

- **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](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).
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B22-113277-10 vom 15.12.2021 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. Berufliche Weiterbildung für die Arbeit mit Klienten, Patienten und für Multiplikatoren. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)

**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:** Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation  
**Termin:** 14.08. – 18.08.2023  
**Ort:** Einbeck  
**Leitung:** Subhadra Gabriele Pohly

### Montag

13:30 - 14:30 Uhr Eröffnung und Begrüßung, Vorstellungsrunde und Standortbestimmung.  
14:30 - 15:30 Uhr Vortrag: Einführung in das Resilienzkonzept und die 7 Resilienzfaktoren  
15:45 - 17:00 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
17:00 - 18:00 Uhr Vortrag: Einführung in das Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
19:15 - 21:00 Uhr Vortrag und Praxis: Einführung in die Meditation

### Dienstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor Akzeptanz: Durch Akzeptanz Raum für Neues schaffen; Die 5 Aspekte des Yoga  
10:45 - 12:30 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14:45 - 16:30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor realistischer Optimismus, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
Wirkung der Yoga-Asanas auf Körper und Geist  
16.45 - 18.00 Uhr Yogapraxis und yogische Atemtechniken, Vermittlung und Anleitung

### Mittwoch

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor Selbstwirksamkeitsüberzeugung: Struktur und Fokussierung im Berufsalltag entwickeln, mit gesundem Selbstvertrauen Verantwortung übernehmen, Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag; Pranayama - Wirkung des Atems auf Körper und Geist  
10:45 - 12:30 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14:45 - 16:30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor Selbstregulation/Eigenverantwortung: Neue Sicht- und Verhaltensweisen entwickeln, den Berufsalltag besser bewältigen; Die Polarität im Hatha Yoga, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld  
16.45 - 18.00 Uhr Yogapraxis und Pranayama, Vermittlung und Anleitung

### Donnerstag

09:00 - 10:30 Uhr Vortrag: Resilienzfaktor soziales Netzwerk: Gestalten von Beziehungen. Wie können wir unser Verhaltensrepertoire erweitern, um den wachsenden Anforderungen im Berufsalltag angemessen zu begegnen? Aspekte des Yoga  
10:45 - 12:30 Uhr Yoga-Praxis und Pranayama Atemtechniken, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
14:45 - 16:30 Uhr Workshop (Vortrag, Kleingruppenarbeit): Resilienzfaktor Lösungsorientierung sowie Zukunftsorientierung: Die richtige innere Haltung entwickeln, eine persönliche Vision entwickeln, Ziele richtig formulieren, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Umfeld. Die Wirkungen der Meditation  
16.45 - 18.00 Uhr Yogapraxis und yogische Atemtechniken, Vermittlung und Anleitung

### Freitag

07:30 - 10:30 Uhr Vortrag: Bewusstwerdung der eigenen Gestaltungskompetenz, Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Take-Home-Points, Integration der vermittelten Methoden und Umsetzung im beruflichen Umfeld  
10:30 - 13:00 Uhr abschließende Yoga- und Meditationspraxis, Vermittlung und Anleitung, Reflexion  
13:00 - 13:30 Uhr Abschlussrunde

### Kursbegleitend

Meditation als Einstimmung zur Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit

*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 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 Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität; Förderung von Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen; Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext: Verbesserung von Sozialkompetenz, Zeitmanagement und Stressmanagement.

### 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.