

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 28.11. – 03.12.2021 unter der Seminarnummer 836021 das Seminar „Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

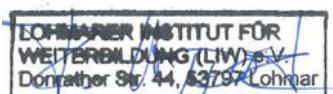
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- 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. 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 (Ifd. Nr.) B20-103279-48 vom 31.01.2020 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, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2022).
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II A 72-113963 vom 02.03.2021 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 29.11.2023)
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1875/21 vom 24.03.2021 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 27.11.2023)
- Sachsen-Anhalt (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2021-646 vom 28.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.11.2023).
- 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: 28.11. – 03.12.2021

Ort: Boltenhagen

Leitung: Mieke Verdonck

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen, Vorstellung der Seminarinhalte, Erwartungen der Teilnehmer/innen an das Seminar

Montag

09.00 - 10.30 Uhr

10.30 - 12.00 Uhr

14.30 - 14.50 Uhr

14.50 - 15.30 Uhr

15.30 - 16.05 Uhr

16.05 - 18.00 Uhr

Vortrag: Was ist Stress? Was bedeutet Stress am Arbeitsplatz für mich? Was ist Entspannung?

Autogenes Training in der Grundstufe kennenlernen und verstehen

Autogenes Training: Schwere Übung

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbstständig am Arbeitsplatz anzuwenden

Autogenes Training: Wärme

Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Dienstag

09.00 - 09.30 Uhr

09.30 - 09.50 Uhr

10.05 - 11.40 Uhr

11.40 - 12.00 Uhr

14.30 - 15.40 Uhr

15.40 - 16.00 Uhr

16.15 - 16.35 Uhr

16.35 - 17.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbstständig am Arbeitsplatz anzuwenden

Autogenes Training: Wärme Übung

Stress ist die Wurzel des Lebens: Stressoren erkennen, Stress bewältigen, Entspannungsformen erlernen

Autogenes Training: Wärme Übung

Atemarbeit und Tiefenentspannung erlernen

Autogenes Training: Atmung

Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Koordinationsübungen

Fantasiereise: Autogenes Training, Atmung

Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr

10.00 - 10.20 Uhr

10.35 - 11.30 Uhr

11.30 - 12.00 Uhr

14.30 - 15.30 Uhr

15.30 - 16.45 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

Herzmeditation

Autogenes Training (Thema Herz) erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und gemeinschaftlich im Gruppenrahmen auswerten

Stress-Prävention vorbeugende Maßnahmen, mit deren Hilfe Stress im beruflichen Alltag gezielt abgewehrt werden kann

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbstständig am Arbeitsplatz anzuwenden

Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Tiefenentspannung: Fantasiereise zum Ausklingen des Tages

Donnerstag

09.00 - 09.30 Uhr

09.30 - 10.00 Uhr

10.15 - 10.45 Uhr

10.45 - 11.30 Uhr

11.30 - 12.00 Uhr

14.30 - 15.00 Uhr

15.00 - 15.30 Uhr

15.45 - 17.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

Körperwahrnehmung- und Entspannungsübungen erlernen um sie selbstständig am Arbeitsplatz anzuwenden

Progressive Entspannung Kurzform

Kurzentspannung, Stretching am Arbeitsplatz

Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Koordinationsübungen

Autogenes Training (Thema Sonnengeflecht)

Autogenes Training (Thema Stirn)

Spannungsausgleich durch Eutonie

Körper- und Wahrnehmungsübungen zur Entspannung in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den Berufsalltag

Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

Freitag

08.00 - 09.00 Uhr

09.00 - 10.00 Uhr

10.00 - 10.30 Uhr

10.30 - 11.00 Uhr

11.00 - 11.30 Uhr

11.30 - 13.30 Uhr

Bereits erlernte Körperwahrnehmung- Entspannungsübungen unter Anleitung selbstständig durchführen und vertiefen

Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

Kurzentspannung, Stretching am Arbeitsplatz

Autogenes Training in der gesamten Grundstufe anwenden

Fantasiereise zum Transfer des Gelernten im Berufsalltag

Wochenrückblick, Zielüberprüfung, Abschlussbesprechung

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

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:** 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:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmer/innen, 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungslaufabgesetzes.