

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 13.11. – 18.11.2022 unter der Seminarnummer 836022 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](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 (lfd. 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)
- Brandenburg (gemäß Geschäftszeichen 26.14-51668 vom 21.01.2022 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse beruflich benötigen, 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:** 13.11. – 18.11.2022  
**Ort:** Boltenhagen  
**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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.