BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 01.03.2027 – 05.03.2027 unter der Seminarnummer 836427 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**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2241/25 vom 01.04.2025. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.07.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B26-141086-72 vom 14.07.2026, Berufliche Weiterbildung für die Arbeit mit Klienten, Patienten und Teilnehmenden und für Multiplikatoren. Diese Anerkennung gilt 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. Für sonstige Interessierte (private Zwecke) gilt diese Anerkennung nicht, gültig bis 31.12.2028)

- 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 10 – 12 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG (LIW) e.V. Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Termin:	01.03.2027 – 05.03.2027
Ort:	Kloster Steyl, Venlo (NL)
Leitung:	Mieke Verdonck

Montag	
13.30 - 14.30 Uhr	Eröffnung, Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und Praxishinweise
14.30 - 15.30 Uhr	Vortrag: Was ist Stress? Was bedeutet Stress am Arbeitsplatz für mich? Was ist Entspannung?
15.30 - 16.30 Uhr	Autogenes Training in der Grundstufe kennenlernen und verstehen
16.45 - 17.00 Uhr	Autogenes Training: Schwere Übung
17.00 - 17.40 Uhr	Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen, um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden
17:40 - 18.15 Uhr	Autogenes Training: Wärme
19.30 - 21.00 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.