

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 08.03.2026 – 13.03.2026 unter der Seminarnummer 837526 das Seminar „Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention“ 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

- **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](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).
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 72-125560 vom 30.01.2024 für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen, die die genannten Kenntnisse innerhalb der beruflichen Tätigkeit weitergeben können; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 06.10.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0808/25 vom 07.11.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 09.03.2027)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63422 vom 26.11.2024 anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 25.11.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß VA.-Nr.: B26- 133544-80 vom 09.05.2025 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 31.12.2028)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen II I7-55n-4145-1294-25-0072 vom 13.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 09.03.2027).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 bis 12 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: Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention  
Ort: Langeoog  
Dozentin: Silvia Nohl  
Termin: 08.03.2026 – 13.03.2026

### **Sonntag**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### **Montag**

09.30 – 11.30 Uhr  
13.45 – 16.00 Uhr

16.00 – 17.45 Uhr

Workshop: Stress und Stressmanagement

Yoga als verhaltens- und gesundheitsorientiertes Übungssystem nutzen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

### **Dienstag**

09.00 – 10.45 Uhr  
11.00 – 12.00 Uhr

14.30 – 16.45 Uhr  
17.00 – 18.00 Uhr

Workshop: Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation

Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Workshop: Grundlagen der Achtsamkeit und Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag

Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, sowie zur Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### **Mittwoch**

09.00 – 10.45 Uhr

11.00 – 12.00 Uhr

14.30 – 16.45 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

Vortrag mit anschließender Kleingruppenarbeit: Stress entsteht im Kopf; Stressfördernde Faktoren und Stressbewältigung

Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Workshop: Umgang mit Emotionen im Berufsalltag: bewusster, klarer und erfolgreicher kommunizieren; schwierige Gesprächssituationen emotional und kommunikativ bewältigen.

Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, sowie zur Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### **Donnerstag**

09.00 – 10.45 Uhr

11.00 – 12.00 Uhr

14.30 – 16.45 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr

Workshop: Selbstvertrauen stärken, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen, Ressourcenmanagement in Stress-Situationen

Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Workshop: Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung: Motivation, Handlungskompetenz und Umsetzungskompetenz fördern, Frustrationstoleranz stärken

Yoga zur Steigerung der körperlichen und mentalen Flexibilität, sowie zur Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

### **Freitag**

08.00 – 11.30 Uhr

11.30 – 12.30 Uhr

12.30 – 14.00 Uhr

Workshop: Individuelle Umsetzung der Seminarinhalte in Beruf und Alltag

Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion

Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

### **Dienstag - Donnerstag**

07.30 – 08.00 Uhr

Morgenmeditation

### **Freitag**

07.00 – 07.30 Uhr

Morgenmeditation

### **Dienstag - Donnerstag**

20.00 – 20.30 Uhr

Abendmeditation

*Änderungen vorbehalten*

**Anmerkung:** Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt 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:** Frühzeitiges Erkennen eigener Stress-Symptome und Stress-Muster, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung der Atemorgane, Verbesserung der Haltung und Fitness: Stärkung des Rückgrats, Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität

### **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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungslaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.