

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Lohmarer Institut führt vom 30.11.2026 – 04.12.2026 unter der Seminarnummer 838626 das Seminar „Mentale Stärke und Stressresistenz – Wege zur inneren Balance und körperlicher Entlastung“ 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)

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 10 – 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:** Mentale Stärke und Stressresistenz im Arbeitsalltag – Wege zu innerer Balance und körperlicher Entlastung  
**Ort:** Heiligenhafen  
**Dozent:** Jörn Richter  
**Termin:** 30.11.2026 – 04.12.2026

### Montag

13:30 – 14:30 Uhr Vorstellungsrunde, Erwartungsmanagement, Ablauf  
14:45 – 16:00 Uhr Einführung in Stressmechanismen und Resilienz.  
16:15 – 18:00 Uhr Neurobiologie von Atmung, Entspannung und Schmerz + 30 min Praxis.  
19:00 – 21:00 Uhr Gehirn und Selbstregulation

### Dienstag

09:00 – 10:30 Uhr Wahrnehmungssysteme Einüben von Techniken  
11:00 – 12:30 Uhr Stressregulation durch Atmung und Bewegung  
14:30 – 16:00 Uhr Atemtechniken, Körperreise, Visionsreise zur Entspannung  
16:30 – 18:00 Uhr Integration der Techniken in die Berufswelt

### Mittwoch

09:00 – 10:30 Uhr Relevanz der Hirnnerven + Neurozentrierte Übungen  
11:00 – 12:30 Uhr Zusammenhang von Bewegung, Schmerz und Gehirnvernetzung  
14:30 – 16:00 Uhr Konzentration und mentale Fokussierung  
16:30 – 18:00 Uhr Ablauf und Zweck von Meditationen

### Donnerstag

09:00 – 10:30 Uhr Reflexion & Theorie: Integration in den Berufsalltag  
11:00 – 12:30 Uhr Individuelle Anwendung der Techniken  
14:30 – 16:00 Uhr Vertiefung und persönliche Zielsetzung  
16:30 – 18:00 Uhr Feedbackrunde

### Freitag

07:30 – 10:30 Uhr Wiederholung und Transfer in den Alltag  
10:45 – 12:30 Uhr Rückblick auf die Übungssequenzen  
12:30 – 13:45 Uhr Reflexion, Feedback, Abschlussrunde

Änderungen vorbehalten

### Anmerkung:

In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten. 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: Aufbau von mentalen Ressourcen, die zu einer positiven, lösungsorientierten Haltung im Berufsalltag beitragen. Dazu gehören Zielorientierung, die Förderung von Konzentration, mentaler Flexibilität und Gelassenheit, die Stärkung der eigenen Widerstandskraft sowie die Integration mentaler Trainingsmethoden in den beruflichen Alltag.

### 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.