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 09.03. – 13.03.2026 unter der Seminarnummer 838726 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. 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)
- **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 sechs bis zehn 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).

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:	Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention
Ort:	Seminarhaus Bretterbude, Heiligenhafen, Ostsee
Dozent:	Meike Kordfelder
Termin:	09.03. – 13.03.2026

Montag

13.30 – 15.30 Uhr	Workshop: Stress und Stressmanagement
15.45 – 18.00 Uhr	Yoga als verhaltens- und gesundheitsorientiertes Übungssystem nutzen, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
19.00 – 20.45 Uhr	Einführung in die Meditation in Theorie und Praxis

Dienstag

09.00 – 10.45 Uhr	Workshop: Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation
11.00 – 12.00 Uhr	Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
14.30 – 16.45 Uhr	Workshop: Grundlagen der Achtsamkeit und Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag
17.00 – 18.00 Uhr	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	Vortrag mit anschließender Kleingruppenarbeit: Stress entsteht im Kopf; Stressfördernde Faktoren und Stressbewältigung
11.00 – 12.00 Uhr	Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
14.30 – 16.45 Uhr	Workshop: Umgang mit Emotionen im Berufsalltag: bewusster, klarer und erfolgreicher kommunizieren; schwierige Gesprächssituationen emotional und kommunikativ bewältigen.
17.00 – 18.00 Uhr	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	Workshop: Selbstvertrauen stärken, Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen Situationen, Ressourcenmanagement in Stress-Situationen
11.00 – 12.00 Uhr	Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
14.30 – 16.45 Uhr	Workshop: Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung: Motivation, Handlungskompetenz und Umsetzungskompetenz fördern, Frustrationstoleranz stärken
17.00 – 18.00 Uhr	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	Workshop: Individuelle Umsetzung der Seminarinhalte in Beruf und Alltag
11.30 – 12.30 Uhr	Stressprophylaxe und Stressbeseitigung mit yogischen Praktiken, Kräftigungsübungen für einen stärkeren Rücken, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung, Reflexion
12.30 – 14.00 Uhr	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.