

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 28.11.2021 – 03.12.2021 unter der Seminarnummer 880921 das Seminar „Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken – für Fortgeschrittene“ 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).
- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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 Anerkennung II A 76-107414 vom 02.09.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 03.05.2022)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2596 vom 05.12.2019).
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2020/26CM vom 29.10.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.10.2021)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B21-105838-61 vom 24.07.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2021-701 vom 17.08.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 28.11.2023)
- 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 Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema | Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken –
für Fortgeschrittene

Dozentin | Beatrice Kahnt

Ort | Langeoog

Termin | 28.11. –03.12.2021

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

- 09:00 – 10:00 Uhr: Bedeutung von Achtsamkeit und Resilienz zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag
- 10:15 – 12:30 Uhr: Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit
- 14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 1)
- 17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 1)

Dienstag

- 09:00 – 12:30 Uhr: Die Bedeutung der Kraft der Akzeptanz zur Erhaltung der Entscheidungsfähigkeit und Flexibilität in herausfordernden Arbeitssituationen
- 14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 2)
- 17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 2)

Mittwoch

- 09:00 – 12:30 Uhr: Umgang mit schwierigen Gefühlen im Berufsalltag, Entwicklung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl, Erhaltung der Handlungskompetenz in schwierigen Situationen
- 14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 3)
- 17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 3)

Donnerstag

- 09:00 – 12:30 Uhr: Umgang mit belastenden Gedanken und Bewertungen im Berufsalltag
Erhaltung der Handlungskompetenz in schwierigen Situationen
- 14:30 – 17:00 Uhr: Veränderung des Stresserlebens durch Veränderung der Wahrnehmung (Teil 4)
- 17:15 – 18:00 Uhr: Die Qualitäten des Yoga zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext (Teil 4)

Freitag

- 08:00 – 11:15 Uhr: Vertiefung der Elemente zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag
- 11:20 – 13:15 Uhr: Weitere Integration der Seminarinhalte in die eigene Berufswelt

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Ein Teil der körperlichen und naturbezogenen Übungen (ca. 2 Stunden pro Tag) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt. Programmänderungen vorbehalten.

Langeoog ist tideabhängig. Daher kann es zu Verschiebungen des Seminars (Anfang und Ende) kommen. Die Anzahl der Unterrichtsstunden bleibt gewährleistet. Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Seminarziele:

Es werden Methoden zur Stärkung der Stresskompetenz kennengelernt und geübt, um die eigene Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag und die seelische Widerstandsfähigkeit im Beruf (Resilienz) zu erhöhen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Im Einzelnen:

- Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit am Arbeitsplatz (Wahrnehmung, Sinnesorgane, Achtsamkeit, Gedanken, Bewertungen, Konzentration, Selbstmitgefühl)
- Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung (Achtsamkeitsübungen: Geh- und Sitzmeditationen, Bodyscan u.a.)
- Stärkung der Selbststeuerungskompetenz im Beruf (Konzentration, Atem, Wahrnehmung)
- Unterstützung der Selbststeuerung (einfache Körperübungen zur Anwendung am Arbeitsplatz)
- Unterstützung der Selbstwahrnehmung durch das zur Ruhekommen in der Stille (mit Anleitungen)

Zielgruppe:

Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, DienstleisterInnen, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-LehrerInnen, EntspannungspädagogInnen, TherapeutInnen, BeraterInnen, Coaches, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.