

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 05.12. – 10.12.2027 unter der Seminarnummer 883727 das Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - mit MBSR, somatischem Yoga und Präsenztraining zu mehr Ausgeglichenheit im Berufsalltag“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

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 eine Einrichtungsanerkennung vor Az.: 48.06-7348)
- **Saarland:** Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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).

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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - mit MBSR somatischem Yoga und Präsenztraining zu mehr Ausgeglichenheit im Berufsalltag	Dozentin	Catharina Guth
Ort	Kunze-Hof, Stadland-Seefeld	Termin	05.12. – 10.12.2027

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

08:30 – 11:10 Uhr:

Achtsamkeit erforschen – Wie wir die Welt wahrnehmen

Raus aus dem Autopiloten: Lenkung der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung der Sinne, Achtsame Nahrungsaufnahme und über den Körper einen Anker im Hier und Jetzt etablieren. Körperwahrnehmung stärken durch Einführung in den Bodyscan.

11:10 – 12:15 Uhr:

Wahrnehmungskompetenz stärken mit Schwerpunkt im berufsbezogenen Stresserleben, Wahrnehmungspsychologie & Vertiefung regulierender Methoden zum Stressabbau

15:15 – 16:00 Uhr:

Im Körper verankern – Körperwahrnehmung

Selbstregulation durch Meditation: Wirkungsweisen, Einführung alternative Sitzhaltungen, Sitzmeditation und Gehmeditation, alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
Selbstfürsorgliche, einschlaflfördernde Übungen für Abendroutinen

16:15 – 17:45 Uhr:

Dienstag

09:00 – 10:00 Uhr:

Somatische Bewegungseinheit und Wahrnehmungskompetenz:

Entdeckung von Grenzen und Möglichkeiten, Vertiefungspraxis Bodyscan

10:00 – 11:00 Uhr:

Stress mit Achtsamkeit begegnen – Wissenschaft & Stresstheorie

Raum zwischen Reiz und Reaktion und neue Stressantworten kennenlernen

11:15 – 12:30 Uhr:

Erkennen persönlicher Stressmuster (in beruflichen Situationen)

Physiologischen und psychologischen Grundlagen der Stressreaktivität

14:30 – 15:15 Uhr:

Selbstregulation und Stressreduktion: Sinnesmeditation im Freien

15:30 – 16:30 Uhr:

Individuelle Stressbewältigungsstrategien

Nervensystemregulation und Selbstwirksamkeit, Stresssituationen im beruflichen Alltag, Erfahrungen im Umgang mit (berufsbedingtem) Stress

16:30 – 18:00 Uhr:

Embodiment & Stimme: Wechselwirkung Körper und Psyche, sanfte Aktivierung der Stimme (Teil 1)

Mittwoch

09:00 – 10:30 Uhr:

Somatische Bewegungseinheit & Embodiment: Orientierung im Raum, Lenkung der Aufmerksamkeit/Fokus setzen, sanfte Aktivierung der Stimme (Teil 2)

10:30 – 12:30 Uhr:

Stressverschärfenden Gedanken und Gefühlen – Wege aus dem Stress

Umgang mit stressverschärfenden Grübelschleifen, Erkennen von dysfunktionalen Verhaltens- und Wahrnehmungsmustern, Sitzmeditation

14:30 – 15:45 Uhr:

Einführung in die Gehmeditation (im Freien)

15:45 – 17:00 Uhr:

Achtsamkeitsbasierter Umgang mit schwierigen Emotionen und Ressourcen-management in belastenden Arbeitssituationen

Donnerstag

09:00 – 09:45 Uhr:

Achtsame Kommunikation - Mitgefühl für mich und andere

Achtsame Kommunikation: Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld

10:00 – 12:15 Uhr:

Fähigkeit entwickeln, Stille zu erleben – Einführung ins Edle Schweigen

Vertiefende somatische Bewegungseinheit: Entwicklung des Körpergefühls, Beobachtung von Innerem Antrieb und Vermeidung für die Entwicklung selbstfürsorgende Bewegungsmuster, Vertiefung Bodyscan

14:30 – 15:15 Uhr:

Selbststeuerungskompetenz fördern durch Gehmeditation

15:45 – 16:30 Uhr:

Meditation & Förderung der Entspannungsfähigkeit

16:30 – 18:00 Uhr:

Vertiefung der Kommunikationskompetenz

Übergang in den Austausch zur Tagesreflexion, Wege zu sich selbst durch eine authentische Haltung und vollen Stimmumfang

Freitag

07:45 – 08:45 Uhr:

Vertiefungspraxis: Somatische Bewegungseinheit für den Reisetag und Sitzmeditation

08:45 – 10:00 Uhr:

Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung – Verbunden mit mir selbst und anderen

Individueller Transfer in den Alltag, Stärkung der Handlungskompetenz durch eine achtsame Lebensgestaltung, SOS-Übungen für den Arbeitsalltag

10:00 – 13:00 Uhr:

Integration von Achtsamkeit in den Alltag - Persönliche Strategien entwickeln

Reflexion: Ausgleich und Regeneration, Reflexion der Kurswoche und Anwendung im Arbeitsalltag

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 Teilnahmebescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Seminarinhalte:

- Achtsamkeit für neue Perspektiven und Weg aus der Stressspirale
- Aktuelle Stresstheorie und Auswirkungen von Überforderung auf Gesundheit, Körper und Psyche
- Entwicklung einer persönlichen Bewältigungsstrategie im Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und Grübeleien
- Achtsame, somatische Bewegung, um das Körpergewahrsein zu stärken und eigene Grenzen sowie Möglichkeiten kennenzulernen
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Achtsamkeitsmeditation, achtsame Bewegung und alltagsnahe Übungen als Kriseninterventionen
- Nervensystemregulierende Übungen zur Beruhigung & Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsame Kommunikation für mehr Klarheit & Mitgefühl
- Niedrigschwellige Methoden aus der Theaterpädagogik für eine kräftige Stimme, authentische Präsenz und einem Bewusstsein für das eigene Embodiment
- Emotionsregulation, Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung und Mitgefühl mit sich selbst und anderen
- Atem-/Geh-/ und Sinnesmeditation im Freien
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen

Zielgruppe:

Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.