

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 11.12.2022 – 16.12.22 unter der Seminarnummer 889722 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Vertiefungs- und Aufbautraining“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

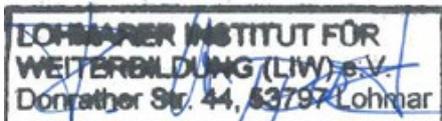
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **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). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA72-114681 vom 20.05.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.11.2023).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-111158-50 vom 28.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024) Diese Anerkennung gilt 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. Für sonstige Interessierte gilt diese Anerkennung nicht.
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 26.14-51724 vom 27.01.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/27966 vom 07.09.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2022/603KB vom 07.09.2022, Anerkennung gültig bis 06.09.2024)
- 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), dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn Vertiefungs- und Aufbautraining	<b>Dozent</b>   Thomas Greh
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   11.12.2022 – 16.12.2022

**Sonntagabend**      Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

09:30 – 12:30 Uhr:      (Selbst-)Wahrnehmung im (beruflichen) Stresserleben

Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit unter Stressdruck

15:00 – 18:30 Uhr:      Erhaltung und Stärkung der Selbststeuerungskompetenz in unterschiedlichen (beruflichen) Stresssituationen

## **Dienstag**

09:00 – 09:30 Uhr:      Vertiefende Körperübung zur Förderung der (Selbst-)Wahrnehmung

09:30 – 12:30 Uhr:      Förderung beruflicher Kompetenzen durch Stärken von innerer Energie und Vitalität“.

15:00 – 18:30 Uhr:      Selbststeuerung durch stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis

Einsicht in eigene Stressmuster durch bewusstes Fokussieren

## **Mittwoch**

09:30 – 12:30 Uhr:      Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag

Verstärkung der Fokussierungskompetenz

15:00 – 18:30 Uhr:      Ressourcenmanagement in Stresssituationen

Achtsamer Umgang mit Gedanken und belastenden Situationen in Beruf und Alltag

Im Anschluss an die Unterrichtseinheit:

18:30 – 19:30 Uhr:      Gemeinsames Abendessen in Stille

19:30 – 21:30 Uhr:      Stärkung und Förderung von Selbst-Bewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit  
Vertiefende gemeinsame praktische Übungen und Selbst-Reflexionen, verbunden mit der Einladung auch den Rest des Abends und der Nacht weiterhin in Stille und „edlem Schweigen“ zu verbringen.

## **Donnerstag**

09:00 – 10:00 Uhr:      Selbststeuerung durch stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis

10:00 – 12:30 Uhr:      Achtsamer Umgang mit Ressourcen im Berufsalltag

14:30 – 18:00 Uhr:      Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

## **Freitag**

08:00 – 13:15 Uhr:      Wahrnehmung im Kontext von Stressbewältigung und beruflichem Alltag

Zentrierung und innere Ruhe“

Reflexion der Kurswoche in Theorie und Praxis

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Programmänderungen vorbehalten.

Die Morgenpraxis (08:00 – 08:30 Uhr) am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag findet außerhalb der eigentlichen Unterrichtszeiten statt.

*Baltrum 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:**

Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.;

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Die Seminarziele im Einzelnen:

- Einsichten in die eigenen Handlungsmuster, Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeits- und Lebenssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

## **Zielgruppe:**

Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen; Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.