

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 01.12.2024 – 06.12.2024 unter der Seminarnummer 889724 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Vertiefungs- und Aufbautraining“ 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 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.
- **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.
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2022/603KB vom 07.09.2022, Anerkennung gültig bis 06.09.2024)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72 – 124189 vom 26.09.2023, Anerkennung gültig bis 17.03.2026)
- 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 Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn Vertiefungs- und Aufbautraining	Dozent Thomas Greh
Ort Baltrum	Termin 01.12.2024 – 06.12.2024

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.

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.

Im Einzelnen werden folgende fachübergreifende Kompetenzen vermittelt:

- 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:

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.