

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 12.10.2026 – 16.10.2026 unter der Seminarnummer 889726 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**: 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.
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-3074 vom 10.03.2025, gültig bis 09.11.2027)
- 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 Kloster Steinfeld	Termin 12.10. – 16.10.2026

Montag

- 13:30 – 16:30 Uhr: Begrüßung, Vorstellung der TeilnehmerInnen & Einführung in das Wochenprogramm.
Thema: Bedeutung der Achtsamkeitspraxis für Beruf und Alltag
- 16:30 – 18:30 Uhr: Impulsvortrag: „(Selbst-)Wahrnehmung im (beruflichen) Stresserleben“.
Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit unter Stressdruck durch praktische (Körper-) Wahrnehmungsübungen mit anschließender Reflexion in Kleingruppen und im Plenum.
- 19:30 – 21:30 Uhr: Erhaltung und Stärkung der Selbststeuerungskompetenz in unterschiedlichen (beruflichen) Stresssituationen: wahrnehmen, erkennen, agieren. Praktische Körper- und Achtsamkeitsübungen (u.a. Geh-Meditation und achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen mit anschließender Reflexion in Kleingruppen und im Plenum.

Dienstag

- 08:00 - 08:30 Uhr: Morgenpraxis
- 09:30 - 12:30 Uhr: Vertiefende Körperübung zur Förderung der (Selbst-)Wahrnehmung und anschließende Reflexion in Kleingruppen bzw. im Plenum.
Impulsvortrag, Einzelreflexion und Austausch im Plenum zum Thema: „Förderung beruflicher Kompetenzen durch Stärken von innerer Energie und Vitalität“.
- 15:00 - 18:30 Uhr: Stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis (achtsames Gehen und Yoga-Übungen) und praktisches Training des Geistes durch bewusste Atembeobachtung.
Impulsvortrag: „Einsicht in eigene Stressmuster durch die Übung des Geistes im bewussten Fokussieren und Verweilen in der Gegenwart“.
Reflektierende Gruppen- und Einzelarbeit zu Einsichten in persönliche (Stress-) Muster.

Mittwoch

- 08:00 - 08:30 Uhr: Morgenpraxis
- 09:30 - 12:30 Uhr: Praktische Vertiefung des Themas „Fokussierung des Geistes in der Gegenwart“ durch Erweiterung der Aufmerksamkeit und des Gewahrseins – im Anschluss Reflexion und Austausch darüber.
Impulsvortrag: „Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag“ mit anschließender Gruppen- und Einzelarbeit.
Achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga).
- 15:00 - 20:30 Uhr: Stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis (achtsames Gehen, sitzen und bewegen).
Impulsvortrag: „Innere Stille und Ressourcenmanagement in Stresssituationen, achtsamer Umgang mit Gedanken und belastenden Situationen in Beruf und Alltag“, dazu praktische angeleitete Übungen.
Gemeinsames Abendessen in Stille.
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. Zur Stärkung und Förderung von Selbst-Bewusstsein, Selbstvertrauen und Selbständigkeit Fortsetzung der Stille-Praxis am nächsten Morgen.

Donnerstag

- 07:30 - 12:30 Uhr: Gemeinsame Morgenpraxis inklusive Frühstück und stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis (Yoga) in Stille.
Vertiefender Input zum Thema „Stille in Körper und Geist – Ressource und Herausforderung“, dazu praktische Körper-Übungen unter Anleitung.
Gemeinsames Beenden der Stillezeit unter Anleitung und strukturierter Austausch über die Erfahrungen.

Freitag

- 08:00 - 08:30 Uhr: Morgenpraxis
- 09:30 - 12:30 Uhr: Impulsvortrag: „Wahrnehmung, Zentrierung und innere Ruhe – der Transfer von Achtsamkeit in den beruflichen Alltag“ mit anschließender Einzel- und Gruppenarbeit
Reflexion der Kurswoche in Theorie und Praxis

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

Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

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.

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:

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Konstruktiver Umgang mit belastenden Herausforderungen/Situationen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- 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.