

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 08.03.2026 – 13.03.2026 unter der Seminarnummer 808226 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn“ durch.

Ich .....

wohnhaf 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**: 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.
- **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](http://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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1723 vom 28.03.2018; Anerkennung ist unbegrenzt gültig).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 60860, vom 30.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 29.03.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B25-130026-73 vom 17.10.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, 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. Anerkennung gültig bis 31.12.2027)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2219/25 vom 27.03.2025, gültig bis 18.05.2027)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate 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)

**Thema** | Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

**Dozent** | Thomas Greh

**Ort** | Wangerland

**Termin** | 08.03.2026 – 13.03.2026

## SEMINARPROGRAMM

### **Sonntagabend**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### **Montag**

09:00 – 12:00 Uhr: Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben  
Wahrnehmungskompetenz stärken durch Einführung in den Body-Scan  
14:30 – 15:15 Uhr: Praxis-Möglichkeiten zur Stressregulierung: Einführung in die Gehmeditation  
15:15 – 18:30 Uhr: Verbesserte Selbststeuerung durch Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Sitzmeditation und Gehmeditation, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen  
praktische Stärkung von Selbstbewusstseins- und Selbststeuerungskompetenz: Einführung in die Sitzmeditation

### **Dienstag**

09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Body-Scan  
10:00 – 12:30 Uhr: Entwicklung einer Stress- und Selbststeuerungskompetenz  
Stand der aktuellen Stressforschung, Auswirkungen von Stress auf die Entstehung von (körperlichen und psychischen) Krankheiten, Stresssituationen im beruflichen Alltag der Teilnehmenden  
Erkennen persönlicher Stressmuster in beruflichen und alltäglichen Situationen  
14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz fördern: Vertiefung der Gehmeditation  
15:30 – 17:00 Uhr: Handlungskompetenz stärken: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag  
17:00 – 18:00 Uhr: Unterstützung von Stress- und Selbststeuerungskompetenz:  
Umgang mit Grenzen in Bezug auf Stress und Burnout  
Einführung in die Achtsamen Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga) zur Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz

### **Mittwoch**

09:00 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Achtsame Körperarbeit (Achtsame Bewegungen im Liegen und Stehen (Yoga))  
10:00 – 12:30 Uhr: Ressourcenmanagement in beruflichen Stresssituationen, Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen  
14:30 – 15:15 Uhr: Selbststeuerungskompetenz vertiefen durch Gehmeditation  
15:30 – 18:00 Uhr: Kommunikationskompetenz im beruflichen Umfeld  
Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

### **Donnerstag**

09:00 – 12:30 Uhr: Vertiefung und Intensivierung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerungskompetenzen mit ihrer Anwendung auf den Berufsalltag: Meditationen und Achtsamkeitsübungen  
12:30 – 13:30 Uhr: Mittagessen gemeinsam in Stille  
13:30 – 17:00 Uhr: Ressourcenmanagement in beruflich bedingten Stresssituationen  
Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen und belastenden Arbeitssituationen

### **Freitag**

07:45 – 11:15 Uhr: Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit  
11.15 – 13.30 Uhr: Zusammenfassung und Reflexion der Kurswoche

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.  
Zusätzlich zu den Unterrichtsstunden finden die Morgenpraxis (Mo-Do: 7:30 – 07.50 Uhr) und die Sitzmeditation (Mo-Do: 19.30-19.50) statt.

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.

**Berufliche Kompetenzen** wie Selbstwirksamkeitskompetenz, Zielekompetenz, Veränderungskompetenz, Rollenkompetenz, Ressourcenkompetenz, Stresskompetenz, Handlungskompetenz, Lösungskompetenz werden ausgebaut und erweitert. Die Teilnehmenden sollen so die Arbeitsfähigkeit erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

#### **Konkret heißt das:**

Das Erlernen und Praktizieren der Hauptübungen des MBSR unterstützt Sie darin, mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln, Stresssituationen und Krisen im Berufsalltag angemessen zu begegnen, Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken, körperlich und psychisch in Einklang zu kommen, sich zu entspannen.

#### **Zielgruppe:**

Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-Lehrer, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs.