

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 22.02. - 27.02.2026 unter der Seminarnummer 813226 das Seminar „Achtsamer Umgang mit Emotionen und Stress im Berufsleben“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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.
- **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)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61775 vom 21.11.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 20.11.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-127987 vom 17.09.2024, gültig bis 16.02.2028)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Achtsamer Umgang mit Emotionen und Stress im Berufsleben
Ort: Langeoog
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann
Termin: 22.02. - 27.02.2026

Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung der Seminarteilnehmenden,
TeilnehmerInnenvorstellung

Montag

09.00 - 13.00 Uhr Einführung in die Seminarthematik, Stress und Stressbewältigung im Berufsleben
Stress und Stressbewältigung im Berufsleben
15.30 - 17.00 Uhr Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz
17.15 - 18.30 Uhr Achtsamkeit im Berufsalltag und Einführung in die Meditation

Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 13.00 Uhr Schwierige Emotionen in beruflichen Situationen [Selbststeuerungskompetenz]
15.00 - 16.15 Uhr Positive Emotionen als Ressource in beruflichen Situationen
[Ressourcenorientierung/Ressourcenkompetenz]
16.20 - 17.55 Uhr Emotionen und Stress am Arbeitsplatz
18.00 - 18.30 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Emotionen

Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 13.00 Uhr Stressmanagement und Stressreduktionskompetenz: Frühzeitiges Erkennen von
Stressoren, Stresssymptomen am Arbeitsplatz und Umgang mit diesen
15.00 - 16.15 Uhr Werte im Berufskontext, [Entwicklung einer Entscheidungskompetenz]
16.20 - 17.55 Uhr Auswirkungen von Werten und Glaubenssätzen auf die Entstehung von Emotionen
und Stress [Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz]
17.55 - 18.30 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Wert und Werte

Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 13.00 Uhr Achtsame und Gewaltfreie Kommunikation (GfK) im Berufsalltag
[Kommunikationskompetenz]
15.00 - 17.55 Uhr Ressourcenorientierung und Achtsames Handeln in (emotional) schwierigen
beruflichen Situationen [Entwicklung einer regenerativen
Stressbewältigungskompetenz, Ressourcenkompetenz]
17.55 - 18.30 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Regeneration

Freitag

08.15 - 09.15 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.20 - 12.00 Uhr Weitere Integration neuer Verhaltensweisen: Resilientes Handeln in beruflichen
Prozessen
12.00 - 13.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Di-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo: 20.25-20.50, Di-Do: 19.15-19.35 Uhr. Es finden Aufenthalte in der Natur außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Mo: 17.30-18.30 Uhr, Di-Do: 13.15-14.45 Uhr

Seminarziele: Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein. Im Einzelnen: Entwicklung einer inneren, werte- und sinnbasierten Orientierung, Stärkung der Eigenverantwortung und Selbsternächtigung, Umgang mit Fremdbestimmung und Konflikten, Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität, Achtsamkeit

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.