

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.01.2025– 10.01.2025 unter der Seminarnummer 813325 das Seminar „Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit“ durch.

Ich .....

wohnhaf 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 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.
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2015 vom 15.08.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-1166 vom 04.10.2023, Anerkennung gültig bis 07.01.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B25-129318-85 vom 29.10.2024, gültig bis 31.12.2027)
- 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. 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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit  
Ort: Kloster Springiersbach  
Dozent: Sabine Heuper-Niemann  
Termin: 06.01.2025 – 10.01.2025

## Montag

13.00 – 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, TeilnehmerInnenvorstellung  
15.15 – 18.15 Uhr Einführung: Grundlagen der Achtsamkeit, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)  
19.15 – 20.30 Uhr Einführung in die Meditation: Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltungen, Sitzmeditation, Gehmeditation

## Dienstag

09.00 – 11.00 Uhr Einführung: „Was ist Stress? Die drei Ebenen des Stressgeschehens, Stressbewältigungskompetenzen  
11.15 – 12.15 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
15.00 – 17.00 Uhr Was ist Resilienz? Die Bedeutung von Resilienz für Alltag und Berufsleben. Die Schlüsselfaktoren der Resilienz  
17.15 – 18.15 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung

## Mittwoch

09.00 – 11.00 Uhr Achtsamkeit und Stressmanagement: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen und Umgang mit diesen  
11.15 – 12.15 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
15.00 – 17.00 Uhr Umgangs mit schwierigen Situationen, Standortbestimmung  
17.15 – 18.15 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
20.00 – 21.00 Uhr Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Kontexten

## Donnerstag

09.00 – 11.00 Uhr Stressverschärfende und förderliche Denkweisen  
11.15 – 12.15 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
15.00 – 17.00 Uhr Resilienzförderliche Grundhaltungen: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung  
17.15 – 18.15 Uhr Achtsamkeitsübungen zur effizienten Stressreduzierung  
20.00 – 21.00 Uhr Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen, Werten und Rollen in beruflichen Kontexten

## Freitag

08.20 – 11.00 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: Selbstregulation, Selbstverantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung  
11.10 – 13.00 Uhr Zusammenfassung, Abschlussbesprechung

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.

Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtszeiten finden Anleitungen zur Meditation (Mo-Do: 7.45-8.15 Uhr, Fr: 7.15-7.45, Di-Do: 19.15-19.45 Uhr, fakultativ), Gehmeditation in der Natur (Mo-Do: 14.00 – 15.00 Uhr) statt.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

Programmänderungen vorbehalten.

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

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die in ihrem Berufsumfeld souveräner auftreten und ihre Kommunikation um ein spielerisches Element bereichern 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.