

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 01.12.2025 – 05.12.2025 unter der Seminarnummer 816025 das Seminar „Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten, zeitlicher Ablauf) 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.
- **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) 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 23-0342-3419 vom 18.11.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Hessen** (Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-0241 vom 17.01.2024, gültig bis 16.03.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-126038-73 vom 30.01.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 62859 vom 11.07.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 10.07.2027)

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/der Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

**Thema:** Dem Stress im JETZT begegnen - mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben  
**Ort:** Einbeck

**Dozent:** Wolfgang Rothe  
**Termin:** 01.12.-05.12.2025

## Montag

13.30 - 14.00 Uhr	Eröffnung, Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden
14.00 - 14.30 Uhr	Einführung in die Praxis der Zen-Meditation
14.40 - 16.30 Uhr	Einführung in die Seminarthematik
16.40 - 18.30 Uhr	Zen in Arbeitsprozessen (Erweiterung der Eigenverantwortung und Erhaltung der Zeitsouveränität)
19.30 - 21.00 Uhr	Achtsamkeit in Arbeitsprozessen (Erweiterung der Handlungskompetenz)

## Dienstag

10.10 - 13.00 Uhr	Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Was ist Stress? Wie kann man mit stressigen Situationen umgehen (Stressmanagementkompetenz)?
14.00 - 16.30 Uhr	Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Wie kann man konzentrierter und achtsamer arbeiten, um Stress vornherein zu vermeiden (Selbststeuerungskompetenz)?
16.45 - 18.15 Uhr	Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Wie kann man sich im Arbeitsalltag erneuern anstatt zu verbrauchen?

## Mittwoch

10.10 - 13.00 Uhr	Das Konzept des „inneren Teams“ in Arbeitsprozessen
14.00 - 16.30 Uhr	Achtsamkeits- und Zen-Methoden und „Inneres Team“ als Werkzeuge für den Arbeitsalltag zur Konfliktlösung (Konfliktlösungskompetenz)
16.45 - 18.15 Uhr	Anwendung von Achtsamkeit im Arbeitsalltag (Erweiterung der Handlungskompetenz)

## Donnerstag

10.10 - 13.00 Uhr	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Arbeitsprozessen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
14.00 - 16.30 Uhr	Konflikte am Arbeitsplatz als wichtige Stressoren
16.45 - 18.15 Uhr	Konfliktlösungskompetenz in Arbeitsprozessen (Teil 1)

## Freitag

08.00 - 10.00 Uhr	Konfliktlösungskompetenz in Arbeitsprozessen (Teil 2)
10.10 - 12.30 Uhr	Weitere Integration des im Seminar erlernten in den Arbeitsalltag
12.35 - 13.30 Uhr	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 zum meditativen Sitzen in der Stille (Di-Do: je 1 x 60 Minuten, 2 x 25 min, Mo, Fr: je 25 min, außerhalb der für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Seminarzeiten) 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:** Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Konfliktlösungskompetenz, Zeitsouveränität, Stressmanagementkompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Eigenverantwortung u.ä.) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeits- und Leistungsfähigkeit zu erhalten, neue Perspektiven für ein stressfreieres Arbeitsleben zu entwickeln, sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

**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 in Anspruch nehmen können oder wollen.