

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 09.03.2025 – 14.03.2025 unter der Seminarnummer 816125 das Seminar „Dem Stress im JETZT begegnen - mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben“ durch.

Ich

wohnhaft in

.....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

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

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub/Bildungszeit 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2023-953 vom 10.08.2023, Anerkennung gültig bis 04.12.2025)
- **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)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG)

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: Dem Stress im JETZT begegnen - mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben
Ort: Boltenhagen
Dozent: Wolfgang Rothe
Termin: 17.03. - 22.03.2024

Sonntag Anreise, Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden

Montag

10.10 - 11.15 Uhr Einführung in die Praxis der Zen-Meditation
11.30 - 12.45 Uhr Einführung in die Seminarthematik
14.00 - 15.50 Uhr Zen in Arbeitsprozessen (Erweiterung der Eigenverantwortung und Erhaltung der Zeitsouveränität)
16.00 - 18.00 Uhr Achtsamkeit in Arbeitsprozessen (Erweiterung der Handlungskompetenz)

Dienstag

10.10 - 12.45 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Was ist Stress? Wie kann man mit stressigen Situationen umgehen (Stressmanagementkompetenz)?
14.00 - 15.50 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Wie kann man konzentrierter und achtsamer arbeiten, um Stress vornherein zu vermeiden (Selbststeuerungskompetenz)?
16.00 - 18.00 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Wie kann man sich im Arbeitsalltag erneuern anstatt zu verbrauchen?

Mittwoch

10.10 - 12.45 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)
16.40 - 18.00 Uhr Anwendung von Achtsamkeit im Arbeitsalltag (Erweiterung der Handlungskompetenz und der Selbstwirksamkeit)

Donnerstag

10.10 - 12.45 Uhr Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Arbeitsprozessen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
14.00 - 16.30 Uhr Konflikte am Arbeitsplatz als wichtige Stressoren
16.40 - 18.00 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 (Mo-Do: je 1 x 60 Minuten, 2x 25 min, Fr: 25 Minuten) 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.