

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 14.05.–19.05.2023 unter der Seminarnummer 825823 das Seminar „Resilienz im Beruf stärken – Resilienzkompetenz mit dem persolog®-Profil und Yoga Flows“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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:** Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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 noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/1372/23 vom 30.01.2023 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 13.05.2025)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/29123 vom 20.03.2023 für alle Beschäftigten; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
- 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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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)

SEMINARDETAILPROGRAMM

Thema: Resilienz im Beruf stärken – Resilienzkompetenz mit dem persolog®-Profil und Yoga Flows
Ort: List, Sylt
Dozentin: Evelyn Schneider
Termin: 14.05. –19.05.2023

Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

07.30 – 08.30 Uhr Einführung in das Seminar, Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga / Yoga Flows
10.00 – 12.30 Uhr Resilienz verstehen und bestehende Resilienz-Ressourcen reflektieren – welche Menschen oder Fähigkeiten ziehen nach oben oder unten und welche Ressourcen können ausgebaut werden.
14.30 – 16.30 Uhr Die eigene persolog® Resilienz-Analyse / Erstellung des persolog® Resilienz-Profiles, Auswertung und Reflexion, Vertiefung des Resilienzbegriffs durch kennenlernen der vier Resilienz-Bereiche
16.45 – 18.00 Uhr Asanas zur Sensibilisierung der inneren Haltung und eigenen Wahrnehmung, Yoga-Flow-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Dienstag

07.30 – 08.30 Uhr Praxiseinheit Vinyasa Yoga / Yoga Flows
10.00 – 12.30 Uhr Geschichte und Philosophie des Yoga, Ursprung und Hintergründe heutiger Yogastile, Grundlagen des 8-gliedrigen Pfads und dessen Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
14.30 – 16.30 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, theoretischer Hintergrund der Wirkungen des Pranayama im Vinyasa Yoga auf Körper und Geist
16.45 – 18.00 Uhr Asanas zur Sensibilisierung der inneren Haltung und Einstellung, Yoga-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Mittwoch

07.30 – 08.30 Uhr Grundlagen Praxis Vinyasa Yoga / Yoga Flows
10.00 – 12.30 Uhr Berufliche Situationen differenziert betrachten und bewerten, Kennenlernen der 10 Resilienzfaktoren und dessen Einfluss im beruflichen Alltag, Verhaltensmuster erkennen und der effektive Umgang damit im beruflichen Alltag, Analyse der Resilienz-Kompetenz und konkrete Maßnahmen innerhalb der Faktoren ermitteln
14.30 – 16.30 Uhr Ermittlung der stärksten und schwächsten Resilienzfaktoren. Methoden kennenlernen zur gezielten Stärkung der Resilienzfaktoren. Kompetenzen entwickeln für produktives, Resilienz förderndes Verhalten im beruflichen Umfeld, Strategien kompetent anwenden
16.45 – 18.00 Uhr Selbstregulationskräfte aktivieren mit yogischen Praktiken, Asanas zur körperlichen Einwirkung bei Stress und Erhaltung der inneren Balance, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr Entwicklung von mittel- und langfristigen Resilienz stärkenden Methoden, Differenzierung von beruflichen Alltagssituationen zur optimalen Anwendung der Resilienzkompetenzen
15.00 – 16.00 Uhr Auswirkungen von Yoga- und Meditationspraxis auf die Psyche sowie körperliche und mentale Stärke, theoretischer Hintergrund zu Chakren und energetischen Wirkungen, Transfermöglichkeiten aus der Vinyasa-Yoga-Praxis auf den Berufsalltag
16.15 – 18.00 Uhr Yoga Flows zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung, Yoga-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

Freitag

07.30 – 09.00 Uhr Asanas zur Sensibilisierung der inneren Haltung und Einstellung, Yoga-Flow-Sequenzen im Alltag integrieren und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
09.00 – 12.30 Uhr Rekapitulation, Umsetzung des Erlernten im Berufsalltag, Veränderungen anstoßen, Transfermethoden, Chancen und Risiken, Zielvorhaben, konkrete persönliche Maßnahmen, Selbstverpflichtung
12.30 – 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit, Erkennung und Bewältigung von Stress-Situationen, Umgang mit dem eigenen Stressverhalten, Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken und deren Transfer in den eigenen Alltag

Zielgruppe

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.