

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 15.09. – 19.09.2025 unter der Seminarnummer 831125 das Seminar „Visuelle Fitness in Beruf und Alltag – Besser Sehen – entspannt und bewusst“ durch

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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 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).
- 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, 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: Visuelle Fitness in Beruf und Alltag – Besser Sehen - entspannt und bewusst
Termin: 15.09.2025 - 19.09.2025
Ort: Kloster Springiersbach
Leitung: Ina Luna Dölken, Augenoptikermeisterin

Montag

13.30 - 14.00 Uhr Begrüßung mit Ausblick auf die Bildungswoche
14.00 - 15.00 Uhr Einführung in das ganzheitliche Sehtraining
15.00 - 16.30 Uhr Individuelle Sehanalysen für die Teilnehmenden
16.45 - 18.00 Uhr Talk, alles rund ums Auge
19.00 - 20.30 Uhr Stressbewältigung und Entspannung für Körper, speziell für die Auge
20.30 - 21.00 Uhr Feedback, Reflektion des Tages

Dienstag

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen
09.30 - 10.00 Uhr Bewegt in den Tag
10.00 - 12.00 Uhr Übungen zur Augenbeweglichkeit
14.30 - 16.00 Uhr Die Nah-Ferneinstellung der Augen (Akkommodation)
16.00 - 17.30 Uhr Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
17.30 - 18.00 Uhr Feedback und Reflektion des Tages

Mittwoch

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen
09.30 - 10.00 Uhr Bewegt in den Tag
10.00 - 12.00 Uhr Zusammenspiel beider Augen (Fusion)
14.30 - 16.00 Uhr Besser sehen am Bildschirm
16.00 - 17.30 Uhr Einführung in das autogene Training
17.30 - 18.00 Uhr Feedback, Reflektion des Tages

Donnerstag

09.00 - 09.30 Uhr Ankommen und offene Fragen
09.30 - 10.00 Uhr Bewegt in den Tag
10.00 - 11.00 Uhr Trockene Augen und andere visuelle Funktionsstörungen
11.00 - 12.00 Uhr Die Syntonics-Methode: Phototherapie zur Linderung von asthenopischen Beschwerden
14.30 - 15.30 Uhr Wahrnehmung von Licht und Farben
15.30 - 17.30 Uhr Psychologische Aspekte des Sehens 1
17.30 - 18.00 Uhr Feedback und Reflektion

Freitag

07.30 - 08.00 Uhr Ankommen und offene Fragen
08.00 - 09.30 Uhr Bewegt in den Tag
09.30 - 11.30 Uhr Psychologische Aspekte des Sehens 2
11.30 - 13.00 Uhr Achtsamkeit und Bewusstheit erlangen, ein Rückblick auf das Gelernte im beruflichen Kontext
13.00 - 13.30 Uhr Formalitäten und Abschluss

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 Seminarteilnehmende 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, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitende)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
Im Einzelnen: Änderungen der Sehgewohnheiten, Abbau von Bildschirm-Sehstress, Regeneration müder - und erschöpfter Augen, wirkungsvoller Entspannung der Augen, Vorbeugen von Alterssichtigkeit, Optimierung der Sehleistung, Reduktion von Stress, Stress-Situationen gelassener angehen

Zielgruppe:

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

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

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