

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.11.-17.11.2023 unter der Seminarnummer 835723 das Seminar „Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag – Augenschule und Progressive Muskelentspannung“ 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

- **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](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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-119900-13 vom 13.01.2023 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Die Anerkennung ist gültig für die Arbeit mit Klienten, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025).
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 46.15-54465 vom 19.01.2023 für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Aktenzeichen 207-53502-2023-509 vom 28.04.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2373/23 vom 03.05.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 11.11.2025).
- 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 6-10 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).



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. (LIW)  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

**Thema:** „Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag – Augenschule und Progressive Muskelentspannung“  
**Termin:** 12.11.-17.11.2023  
**Ort:** Boltenhagen, Ostsee  
**Leitung:** Mieke Verdonck

**Sonntag** Anreise, Zimmerverteilung, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Vorstellung der Seminarinhalte, Erwartungen der Teilnehmenden an das Seminar

**Montag**  
09.00 - 10.45 Uhr Vortrag: Was ist Stress? Was bedeutet Stress am Arbeitsplatz für mich? Was ist Entspannung?  
11.00 - 12.00 Uhr Was ist Augenschule? Augentraining - Augenentspannung  
14.30 - 17.45 Uhr Einführung in die Progressive Muskelentspannung

**Dienstag**  
09.00 - 09.30 Uhr Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen, um sie selbständig am Arbeitsplatz anzuwenden  
09.30 - 10:30 Uhr Stress ist die Würze des Lebens – Stressoren erkennen, Stress bewältigen, Entspannungsformen erlernen  
10.45 - 12.00 Uhr Augenschule: Beweglichkeit der Augen erforschen und erweitern.  
14:30 – 15.45 Uhr Augenschule: Peripheres Sehen anregen  
16.00 - 17.00 Uhr Augen- und ganzheitliche Entspannungsübungen in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den beruflichen Kontext  
17.00 - 18.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflex

**Mittwoch**  
09.00 - 09.30 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen  
09.30 - 10.30 Uhr Augenschule: Akkommodation  
10.45 - 12.00 Uhr Stressprävention: vorbeugende Maßnahmen, mit deren Hilfe Stress im beruflichen Alltag gezielt abgewehrt werden kann.  
14.30 - 16.00 Uhr Augenschule: Übungen zur Entspannung der Augen, Beidäugigkeit und Fusion  
16.15 - 17.00 Uhr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz  
17.00 - 18.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

**Donnerstag**  
09.00 - 09.30 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen  
09.30 - 11.00 Uhr Augenschule: Wahrnehmen von Farben und Kontrast-Stärkung des Farbsehens  
11.15 - 12.00 Uhr Kurzform der Progressiven Muskelentspannung unter Anleitung selbständig durchführen, wahrnehmen und gemeinschaftlich im Gruppenrahmen auswerten. Reflexion und Transfer in den beruflichen Kontext  
14.30 – 15.45 Uhr Augenschule: Visuelles Gedächtnis anregen  
16.00 - 17.00 Uhr Augen- und ganzheitliche Entspannungsübungen in Aktion, inklusive Anleitung und Transfer in den beruflichen Kontext  
17.00 – 18.00 Uhr Progressive Muskelentspannung erlernen, unter Anleitung anwenden, wahrnehmen und anschließende Reflexion

**Freitag**  
07.30 - 09.00 Uhr Bereits erlernte Körperwahrnehmungs- und Augentrainingsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen  
09.00 - 10.00 Uhr Bereits erlernte Progressive Muskelentspannung unter Anleitung selbständig durchführen, wahrnehmen und gemeinschaftlich im Gruppenraum auswerten, Reflexion  
10.00 - 10.45 Uhr Augenschule: Achtsam und bewusst sehen im Alltag  
10.45 – 11.30 Uhr Fantasiereise zum Transfer des Gelernten im Berufsalltag.  
11.30 - 13.30 Uhr Wochenrückblick, Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. Seminarabschluss.

*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, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.