

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 10.11.2025 – 14.11.2025 unter der Seminarnummer 889725 das Seminar „Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Vertiefungs- und Aufbautraining“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

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

- **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.
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72 – 124189 vom 26.09.2023, Anerkennung gültig bis 17.03.2026)
- 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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn Vertiefungs- und Aufbautraining	<b>Dozent</b>   Thomas Greh
<b>Ort</b>   Kunze-Hof, Stadland-Seefeld	<b>Termin</b>   10.11. – 14.11.2025

## **Montag**

- 13:30 – 16:30 Uhr: (Selbst-)Wahrnehmung im (beruflichen) Stresserleben  
Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit unter Stressdruck
- 16:30 – 18:30 Uhr: Erhaltung und Stärkung der Selbststeuerungskompetenz in unterschiedlichen (beruflichen) Stresssituationen Teil 1
- 19:30 – 21:30 Uhr: Erhaltung und Stärkung der Selbststeuerungskompetenz in unterschiedlichen (beruflichen) Stresssituationen Teil 2

## **Dienstag**

- 09:00 – 09:30 Uhr: Vertiefende Körperübung zur Förderung der (Selbst-)Wahrnehmung
- 09:30 – 12:30 Uhr: Förderung beruflicher Kompetenzen durch Stärken von innerer Energie und Vitalität“.
- 15:00 – 18:30 Uhr: Selbststeuerung durch stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis  
Einsicht in eigene Stressmuster durch bewusstes Fokussieren

## **Mittwoch**

- 09:30 – 12:30 Uhr: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress im Berufsalltag  
Verstärkung der Fokussierungskompetenz
- 15:00 – 18:30 Uhr: Ressourcenmanagement in Stresssituationen  
Achtsamer Umgang mit Gedanken und belastenden Situationen in Beruf und Alltag

Im Anschluss an die Unterrichtseinheit:

- 18:30 – 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen in Stille
- 19:30 – 21:30 Uhr: Stärkung und Förderung von Selbst-Bewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit  
Vertiefende gemeinsame praktische Übungen und Selbst-Reflexionen, verbunden mit der Einladung auch den Rest des Abends und der Nacht weiterhin in Stille und „edlem Schweigen“ zu verbringen.

## **Donnerstag**

- 09:00 – 10:00 Uhr: Selbststeuerung durch stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis
- 10:00 – 12:30 Uhr: Achtsamer Umgang mit Ressourcen im Berufsalltag
- 14:30 – 18:00 Uhr: Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit

## **Freitag**

- 08:00 – 13:15 Uhr: Wahrnehmung im Kontext von Stressbewältigung und beruflichem Alltag  
Zentrierung und innere Ruhe“  
Reflexion der Kurswoche in Theorie und Praxis

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

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Programmänderungen vorbehalten.

Die Morgenpraxis (08:00 – 08:30 Uhr) am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag findet außerhalb der eigentlichen Unterrichtszeiten statt.

## **Seminarziele:**

Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.;

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. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Im Einzelnen werden folgende fachübergreifende Kompetenzen vermittelt:

- Einsichten in die eigenen Handlungsmuster, Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeits- und Lebenssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

## **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/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.