

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 07.07.2025 - 11.07.2025 unter der Seminarnummer 808525 das Seminar „Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit im Berufsalltag“ durch.

Ich .....

wohnhalt in.....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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 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](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)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2274 vom 14.03.2019)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B23-119016-74 vom 25.11.2022, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0101/24 vom 17.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 07.04.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72 – 124142 vom 26.09.2023, Anerkennung gültig bis 07.04.2026)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61617 vom 24.10.2023, Anerkennung gültig bis 23.10.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-1249 vom 07.12.2023, Anerkennung gültig bis 07.04.2026)

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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit im Berufsalltag

Ort: Bengel

Dozentin: Sabine Heuper-Niemann

Termin: 07.07.2025 - 11.07.2025

## Montag

13.00 – 14.00 Uhr

Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, TeilnehmerInnenvorstellung

14.05 – 16.20 Uhr

Einführung in die Seminarthematik

Stress und Stressbewältigung im Berufsleben

16.30 – 18.15 Uhr

Selbstmotivation und Ressourcenorientierung in beruflichen Stresssituationen

19.00 – 20.30 Uhr

Achtsamkeitspraxis: Einführung und Auswirkung auf die Stressreduktionskompetenz

## Dienstag

09.00 – 10.45 Uhr

Stressmanagement und Stressreduktionskompetenz: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen am Arbeitsplatz und Umgang mit diesen

11.00 – 12.15 Uhr

Werte im Berufskontext, Entwicklung einer Entscheidungskompetenz

14.00 – 16.00 Uhr

Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz: Auswirkungen von Glaubenssätzen und „Denkfallen“ auf die eigene Motivation und Umgang mit schwierigen Situationen – Teil 1

16.10 – 17.25 Uhr

Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz: Auswirkungen von Glaubenssätzen und „Denkfallen“ auf die eigene Motivation und Umgang mit schwierigen Situationen – Teil 2

17.30 - 18.15 Uhr

Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Mittwoch

09.00 – 10.45 Uhr

Entwicklung von Eigenverantwortung und Handlungskompetenz unter Stress: Arbeiten mit dem „Inneren Team“ (nach Schulz von Thun)

11.00 – 12.15 Uhr

Entwicklung von Eigenverantwortung und Handlungskompetenz unter Stress: *Arbeiten mit dem „Inneren Team“ (nach Schulz von Thun)*

14.00 – 16.00 Uhr

Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung: Erhalten und Steigern der Leistungsfähigkeit – Teil 1

16.10 – 17.25 Uhr

Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung: Erhalten und Steigern der Leistungsfähigkeit – Teil 2

17.30 - 18.15 Uhr

Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Donnerstag

09.00 – 10.45 Uhr

Achtsame und Gewaltfreie Kommunikation (GfK) im Berufsalltag (Kommunikationskompetenz)

11.00 – 12.15 Uhr

Emotionale Kompetenz in beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse – Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen“ - Teil 1

14.00 – 16.00 Uhr

Emotionale Kompetenz in beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse – Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen“ - Teil 2

16.00 – 17.25 Uhr

Umgang mit Hindernissen (z.B. im Projektmanagement)

17.30 - 18.15 Uhr

Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Freitag

08.15 – 10.15 Uhr

Selbstmotivation: Umgang mit Kritik und Misserfolgen

10.25 – 11.25 Uhr

Effiziente Stressreduktion am Arbeitsplatz

11.30 – 13.00 Uhr

Zusammenfassung, Abschlussbesprechung

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

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Di-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo: 20.10-20.30, Di-Do: 19.00-19.20 Uhr (fakultativ)

**Übung Bogenschießen:** Die Übungen Bogenschießen im Seminar dienen nicht dem Sport, der Erholung, der Gesundheit o.ä. Die Arbeit mit dem Bogen bietet die Möglichkeit, Erlerntes auf unmittelbare Art und Weise ganzheitlich wahrzunehmen und überprüfbar zu machen.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine/ihre berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Effiziente Stressreduktion, Erkennen eigener Werte und Glaubenssätze, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln von Alternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Entscheidungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Verbesserung der Kommunikation – auch in Konflikten, Handlungskompetenz, Stärkung der achtsamen Wahrnehmung

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.