

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

1.Tag		
14.00 – 18.00	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer*innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Seminarthema Achtsamkeit im beruflichen Kontext. <b>Das Konzept der Achtsamkeit:</b> Grundlagen: Was ist Achtsamkeit? Forschungsergebnisse (u.a. zum Einfluss der Achtsamkeit im Kontext Prävention, Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit im Beruf) Der Bodyscan - den Körper wieder bewusst wahrnehmen.	1,5h p. B.
19.30 -20.30	Bodyscan ist eine Methode für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im Alltag und beruflichen Alltag. Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Umfeld.	
2.Tag		
09.00 – 12.00	Meditation und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz als Möglichkeit der Gesundheitsprävention im beruflichen Alltag. Achtsames Gehen – praktische Übungen aus dem Buddhismus (Gehmeditation), Ressourcenstärkung und Förderung von Konzentrationsfähigkeit, Stärkung des inneren Gleichgewichts. Anwendungsmöglichkeit im beruflichen Kontext.	2,5h p. B.
14.30 – 18.00	Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen erlernen und selbständig durchführen. Erfahrungsaustausch: Was bringt uns aus der Ruhe? Gesundheitspolitik: Stress als gesellschaftliches Problem Stressfaktoren in einer Beschleunigungsgesellschaft (erhöhte Mobilität und Flexibilität, Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Arbeitsplatzunsicherheit etc.) Körperliche Belastungsreaktionen, Warnsignale – die Botschaften des Körpers Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft (Fehlzeiten aufgrund physischer und psychischer Beschwerden etc.)	
19.30 - 20.30	Einführung in die buddhistische Meditation (optional <b>nur</b> im Buddhistischen Kloster)	
3.Tag /Schweigetag		
09.00 – 12.00	Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung, Atemübungen als Ressource für die Prävention im Berufsalltag. Verschieden Meditationstechniken für den beruflichen Alltag einüben und reflektieren. (Reflektion wird ins Arbeitsheft notiert) Achtsames Gehen in der Natur	
14.30 – 18.00	Achtsamer Umgang mit unangenehmen Gefühlen, Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Kontext.	
19.30 - 20.30	Einführung in die buddhistische Meditation (optional <b>nur</b> im Buddhistischen Kloster)	
4.Tag		
09.00 – 12.00	Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung – Achtsame Einladung und Erforschung eines Persönlichkeitsanteils. Forderung der Konzentrationsfähigkeit durch Achtsamkeitsübungen. Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen. Förderung von Konzentrationsfähigkeit, besserer Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.	1,5h p. B.
14.30 – 18.00	Achtsames Gehen in der Natur (Gehmeditation) Achtsamkeit auf den Moment, Aufmerksamkeit auf das Gehen und den gegenwärtigen Moment. Aufbau eines individuellen Trainingsplans, eigens Übungsprogramm für Beruf und Alltag Prävention und Gesundheitspolitik: Definition des Begriffs Gesundheit u.a. laut World Health Organisation (WHO) Ganzheitliche Bedeutung von Gesundheit Präventionsgesetz SGB § 20 – Begriffsdefinitionen und Fokus auf die Lebenswelt „Arbeitsplatz“	
19.30 - 20.30	Einführung in die buddhistische Meditation (optional <b>nur</b> im Buddhistischen Kloster)	

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

5.Tag		
09.00 – 12.00	Wiederholung der erlernten Achtsamkeitsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen. Ressourcenstärkung, Förderung der Konzentrationsfähigkeit im beruflichen Alltag. Bewusstwerden und Erkenntnisse, Umsetzung des Gelernten im beruflichen Alltag, Veränderungen einleiten. Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen, Achtsamkeitsübungen für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag. Gesundheitspolitik:	0,5h p. B.
13.00 – 14.30	Das ganzheitliche Konzept der Achtsamkeit und das Präventionskonzept unseres Gesundheitssystems – wie befruchten sie sich gegenseitig? Aktuelle Studien und Forschungsergebnisse zur Integration von Achtsamkeit in unser westliches Gesundheitssystem und in unsere Arbeitswelt Abschlussbesprechung	

### Seminarziel:

- Förderung von Konzentration
- Stärkung des inneren Gleichgewichtes
- Verbesserung der beruflichen Belastbarkeit
- Besinnung auf die eigenen Stärken und Erkennen der inneren Ressourcen
- Die Fähigkeit, eigene Gesundheitsressourcen aufzubauen und zu festigen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in den beruflichen Alltag integrieren
- Eine bessere Körperwahrnehmung entwickeln

### Zielgruppe:

Dieses Seminar ist für alle Menschen offen, die die gelehrt Seminarinhalte in den beruflichen Alltag einbauen können.

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Prävention für die Entwicklung einer gesünderen Gesellschaft.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom ..... bis .....

das Seminar **“Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)“** im

- Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard)
- Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Rheinland-Pfalz (AZ 6692/1556/22 bis 17.04.2024)
- Berlin (GZ: II A 75 – 118470 bis 06.06.2024)
- Brandenburg (gemäß §14 Abs. 1 BbgWBG i.V.m. §7 Absatz 2BFV, GZ: 46.14-52957 bis 08.12.2023)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Hessen (AZ III7-55n-4145-1026-22-0668 bis 22.06.2024)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2022-1122 bis 08.12.2023)
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/28577 bis 31.12.2023)

In **Baden-Württemberg** liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

In **Nordrhein-Westfalen** liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

**Für HH gilt:** Nach dem HmbBG 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 HmbBG).



Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung  
**B.I.E.K.**  
Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim  
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

  
Unterschrift B.I.E.K.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in