

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	<p>Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer*innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Seminarthema Achtsamkeit im beruflichen Kontext.</p> <p>Das Konzept der Achtsamkeit: Grundlagen: Was ist Achtsamkeit? Das Achtsamkeitskonzept als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten in Beruf und Alltag. Forschungsergebnisse (u.a. zum Einfluss der Achtsamkeit im Kontext Prävention, Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit im Beruf)</p>	1,5h p. B.
19.30 -20.30	<p>Der Bodyscan -den Körper wieder bewusst wahrnehmen -ist eine Methode für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im Alltag und beruflichen Alltag. Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Umfeld.</p>	
2.Tag		
09.00 – 12.00	<p>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.</p>	2,5h p. B.
14.30 – 18.00	<p>Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen erlernen und selbständig durchführen. Erfahrungsaustausch: Was bringt uns aus der Ruhe? Gesundheitspolitik: Stress als gesellschaftliches Problem Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben. 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.)</p>	
19.30 - 20.30	<p>Einführung in die buddhistische Meditation (optional nur im Buddhistischen Kloster)</p>	
3.Tag /Schweigetag		
09.00 – 12.00	<p>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</p>	
14.30 – 18.00	<p>Achtsamer Umgang mit unangenehmen Gefühlen, Anwendungsmöglichkeit des Gelernten im beruflichen Kontext.</p>	
19.30 - 20.30	<p>Einführung in die buddhistische Meditation (optional nur im Buddhistischen Kloster)</p>	

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.

4.Tag		
09.00 – 12.00	<p>Meditation und Achtsamkeit zur Einstimmung – Achtsame Einladung und Erforschung eines Persönlichkeitsanteils.</p> <p>Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch Achtsamkeitsübungen.</p> <p>Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen. Förderung von Konzentrationsfähigkeit, besserer Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.</p>	1,5h p. B.
14.30 – 18.00	<p>Achtsames Gehen in der Natur (Gehmeditation) Achtsamkeit auf den Moment, Aufmerksamkeit auf das Gehen und den gegenwärtigen Moment.</p> <p>Aufbau eines individuellen Trainingsplans, eigens Übungsprogramm für Beruf und Alltag</p> <p>Prävention und Gesundheitspolitik:</p> <p>Definition des Begriffs Gesundheit u.a. laut World Health Organisation (WHO)</p> <p>Ganzheitliche Bedeutung von Gesundheit, Präventionsgesetz SGB § 20 – Begriffsdefinitionen und Fokus auf die Lebenswelt „Arbeitsplatz“</p> <p>Gesellschaftspolitischer Anteil 90 Minuten:</p> <p>Im gesellschaftspolitischen Teil beleuchten die Teilnehmenden, welchen Stellenwert Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, in der Gesellschaft und in den Unternehmen wirklich hat (Anspruch und Wirklichkeit).</p>	
19.30 - 20.30	<p>Einführung in die buddhistische Meditation (optional nur im Buddhistischen Kloster)</p>	
5.Tag		
09.00 – 12.00	<p>Wiederholung der erlernten Achtsamkeitsübungen unter Anleitung selbständig durchführen und vertiefen. Ressourcenstärkung, Förderung der Konzentrationsfähigkeit im beruflichen Alltag.</p> <p>Bewusstwerden und Erkenntnisse, Umsetzung des Gelernten im beruflichen Alltag, Veränderungen einleiten.</p> <p>Der Bodyscan- den Körper wieder bewusst wahrnehmen, Achtsamkeitsübungen für einen besseren Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.</p>	0,5h p. B.
13.00 – 14.30	<p>Gesundheitspolitik:</p> <p>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</p> <p>Abschlussbesprechung, Gesundheitsprogramme werden noch ein-mal vertieft dargelegt und auf Anwendbarkeit in den Unternehmen der einzelnen Teilnehmer überprüft. Die Teilnehmenden sollen erlernen, wichtige Themen wie Gesunderhaltung am Arbeitsplatz in den gesellschaftlichen Diskussionsprozess einbringen zu können.</p>	

Seminarziele:

- 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

- Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)
- Seminar-Gästehaus (Höchst i. Odenwald)

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Rheinland-Pfalz (AZ 6692/1695/24 bis 21.04.2026)
- Berlin (GZ: II A 75 – 118470 bis 06.06.2024)
- Brandenburg (gem. §14 Abs. 1 BbgWBG i.V.m. §7 Absatz 2BFV, GZ: 46.14-56967 bis 20.12.2024)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Hessen (AZ III7-55n-4145-1026-24-0210 bis 14.07.2026)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-996 bis 20.12.2024)
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/31746 bis 31.12.2024)
- Niedersachsen (Va-Nr. B24-126148-28 bis 31.12.2026)

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