Herner Str. 88, 44791 Bochum
TEL.: 0234-682262 FAX: 0234-682162 E-MAIL: kontakt@iagbochum.de
WEB: www.iagbochum.de

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Sie haben die Unterlagen für den Bildungsurlaub
27B-SBV.2: Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR Vertiefung
mit Marlies Sonnentag angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 06.12.-10.12.27 in den Räumen des iag.bochum statt.
Die Kursgebühr beträgt 365.- € ohne Unterkunft und Verpflegung.

Die Anerkennung unseres Institutes durch den Kultusminister als Einrichtung der Weiterbildung (Aktenzeichen: IV C 2. 21-8 Nr. 1862/80) umfasst auch die Anerkennung zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem Bildungsurlaubsgesetz (§ 9 Abs.1 AWBG-Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz).
Alle in unserem Veranstaltungsprogramm angekündigten Bildungsurlaube erfüllen die Vorgaben des AWbG NRW in der aktuellen Fassung vom 01.01.2022.

Anbei erhalten Sie eine inhaltliche Übersicht zum Bildungsurlaub, die allgemeine Anerkennung zur Durchführung von Bildungsurlauben durch den Regierungspräsidenten in Arnsberg und das aktuelle Zertifikat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung über die Anerkennung unseres Qualitätsmanagement-Systems.

Bitte legen Sie dieses Schreiben und die Inhaltsübersicht Ihrem Arbeitgeber vor und senden Sie uns eine verbindliche Anmeldung (über www.iagbochum.de oder per Anmeldekarte), wenn der Bildungsurlaub genehmigt worden ist.

Mit freundlichen Grüßen

Harald Berndt Institutsleitung

BILDUNGSURLAUB 27B-SBV.2: STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)-VERTIEFUNG

Veranstaltungsort: iag.bochum, Herner Str. 88, 44791 Bochum
Dozentin: Marlies Sonnentag
Unterrichtszeit: MO. 11-16 UHR, DI.-DO. 10-15 UHR, FR. 10.30-15.30 UHR
Termin: 06.12.–10.12.27

Dieser Bildungsurlaub soll eine Woche der Intensivierung und Vertiefung von „Achtsamkeit“ sein. Es geht darum, Erfahrungen mit den Methoden von MBSR aufzufrischen, neue Aspekte auszuprobieren und intensiv zu üben. Einerseits werden die grundlegenden Methoden des Programms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)“ von Prof. Jon Kabat-Zinn intensiv und vertiefend geübt, andererseits ergänzen methodische Bausteine wie spezielle Meditationen und Übungen die Erfahrungen der ersten Programmwoche.

Im Vergleich zur ersten Woche sind mehr Praxiszeiten geplant, auch mit Schweigeanteilen. Übungen zur genauen Wahrnehmung der Umgebung und der eigenen Reaktionen gehören zu diesem Seminar. Dies hilft, stressreduzierende oder stressverstärkende Haltungen und Glaubenssätze zu identifizieren und damit konstruktiv umzugehen. Erfahrungsaustausch über die bisherige Anwendung und weitere Anregungen im Umgang mit Möglichkeiten und Herausforderungen im (beruflichen) Alltag bilden weitere Schwerpunkte.

Aktuelle Forschungsergebnisse zur neurologischen Verarbeitung von Stress und den Mechanismen der Wirksamkeit der Programmbestandteile mit ihren praktischen Konsequenzen ergänzen die Theorie der ersten Programmwoche.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

Literatur

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Knaur TB

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation.

Das große Buch der Selbstheilung. Knaur TB

BILDUNGSURLAUB STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) - Vertiefung, Marlies Sonnentag

Montag	Min.	**Dienstag**		**Mittwoch**		**Donnerstag**		**Freitag**	
11.00 -16.00		10.00 – 15.00		10.00 - 15.00		10.00 - 15.00		10.30 - 15.30	
3-Minuten-Übung Einführung Ziele - Programmaufbau Vorstellungsrunde und Austausch	15 40	3-Minuten-Übung Einführung in den Schwerpunkt Wahrnehmungs-training Bodyscan und Austausch	10 35 30	3-Minuten-Übung Reflektion: eigene Stressreaktionen und der Umgang damit	10 60	3-Minuten-Übung Achtsamkeit in der Kommunikation	10 45	3-Minuten-Übung Austausch Meditation oder Bodyscan Offene Themen	 15 25 30
Erfahrungsaus-tausch/Fragen Meditation offenes Gewahrsein Aktuelle Forschung	30 20 30	Wahrnehmungs-übungen: Sehen im Gehen + Sitzen: Austausch Dyaden-Austausch Einführung I	30 30	Wirksamkeitsmodelle von MBSR (Input, Diskussion, praktische Konsequenzen) Yoga /Bodyscan	30 35	Meditationen im Sitzen und Gehen Achtsam Essen	50 30	Yoga + Bodyscan Anwendungsaspekte und Kontraindikationen für Methoden der Achtsamkeit	30 35
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause	
Bodyscan Praxis von Achtsamkeit: Reflektion bisheriger Anwendung in Beruf und Alltag	40 35	Gehmeditation Achtsames Dehnen	35 40	Sitz- und Gehmeditation (Beobachtung von Gedanken u. Gefühlen) Umgang mit Gefühlen	40 45	Yoga, Bodyscan bzw. Sitzmeditation	90	Austausch: Was habe ich erfahren? Wie integriere ich dies in den (beruflichen) Alltag?	75
Aktuelle Forschung II Meditation: Gehmeditation u. Sitzmeditation	20 40	Thema: Akzeptanz und Selbstakzeptanz	 60	Dyaden-Austausch Einführung II Sitzmeditation	30 20	Exkurs: Achtsamkeit in der Tradition: Philosophie und moderne psychologische Anwendung	45	Sitzmeditation Fragerunde und Abschluss	20 40

Je nach Gruppenzusammensetzung, -interessen und -erfordernissen kann es sinnvoll und notwendig sein, Inhalte und Übungszeiten anzupassen.

Bezirksregierung
Arnsberg

Bezirksregierung Arnsberg • Postfach • 59817 Arnsberg

iag.bochum
Herner Str. 88
44791 Bochum

Aktenzeichen:
48.06-AWbG-75
bei Antwort bitte angeben

Auskunft erteilt:
Nina Dodt
Teilzeitbeschäftigte/r von
mo bis fr 8.00 - 14.00 Uhr
nina.dodt@bra.nrw.de
Telefon: 02931/82-3044
Fax: 02931/82-40486

Laurentiusstr. 1
59821 Arnsberg

Ausführung des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG)
Anerkennung gem. §§ 10 f AWbG

Antrag vom 01. Juli 2011

Sehr geehrte Damen und Herren,

antragsgemäß erkenne ich Ihre Einrichtung

„Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit (iag.bochum)"

als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung an.

Diese Anerkennung gilt unbefristet.

Sie ist jedoch mit der Auflage verbunden, dass von Ihnen bis zum Ende der Laufzeit des Ihrer Einrichtung testierten Gütesiegels (Gütesiegelverbund Weiterbildung) – spätestens bis 30.04.2014 – ohne weitere Aufforderung dessen Verlängerung oder ein anderes Gütesiegel gem. § 10 Abs. 1 Nr. 3 und Abs. 2 AWbG nachgewiesen wird.

Ich weise darauf hin, dass durch diese Anerkennung der Einrichtung nicht unmittelbar die einzelnen von ihr angebotenen Bildungsveranstaltungen anerkannt sind. Hierzu müssen diese auch noch die übrigen Voraussetzungen des § 9 Abs. 1 AWbG erfüllen. Erst dann können daran interessierte Arbeitnehmer/innen die Freistellung nach AWbG gegenüber ihren jeweiligen Arbeitgeber/innen geltend machen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Dodt

Hauptsitz:
Seibertzstr. 1, 59821 Arnsberg

Telefon: 02931 82-0

poststelle@bra.nrw.de
www.bra.nrw.de

Servicezeiten:
8.30 – 12.00 Uhr
und 13.30 – 16.30 Uhr
freitags bis 15.00 Uhr

Konto der Landeskasse Düsseldorf:
WestLB Düsseldorf 4008017
BLZ 30050000
IBAN: DE27 3005 0000 0004 0080 17
BIC: WELADEDD
Umsatzsteuer ID:
DE123878657

ZERTIFIKAT

BRANCHENMODELL
WEITERBILDUNG

Gütesiegelverbund Weiterbildung

iag.bochum

Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit

Herner Straße 88, 44791 Bochum

Das iag.bochum wendet das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund Weiterbildung an, um die Qualität der (Weiter-)Bildung zu sichern und weiterzuentwickeln.

Die Einrichtung/Organisation hat ihren Entwicklungsstand in den Qualitätsbereichen

- Bildung – das Bildungsangebot
- Personal und Professionalisierung
- Teilnehmende und Teilnehmendenschutz
- Organisation – Verantwortung und Entwicklung

dokumentiert und nachgewiesen.

Dieses Zertifikat ist gültig bis zum 30.04.2029.

Beirat Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. am 13.04.2026

Dieses Zertifikat ist registriert unter der Nummer: 2904 - 136 • Zertifiziert seit 2011
Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V., Zertifizierungsstelle, Huckarder Straße 12, 44147 Dortmund, www.guetesiegelverbund.de