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-SB.2: Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR
mit Marlies Sonnentag angefordert.

Die Veranstaltung findet vom 08.11.–12.11.27 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-SB.2: STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

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: 08.11.–12.11.27

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm. Es wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die im Seminar gemeinsam eingeübt werden und von den Teilnehmer/innen mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause weiter praktiziert werden können. Es handelt es sich um drei Grundübungen: Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung, die der Konzentration und Entspannung dient), verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen etc., sowie eine einführende Yoga-Übungsreihe. Theoretische Schwerpunkte zu Stressentstehung bzw. Stressbewältigung wechseln mit Gruppenarbeit und Selbsterfahrung ab. Darüber hinaus werden Anleitungen zur Selbstbeobachtung in belastenden Situationen gegeben. Die Übungen und theoretischen Inhalte sind so verknüpft, dass die Teilnehmer/innen für sich passende Möglichkeiten und wirksame Verhaltensweisen entwickeln können, mit denen sie positive Veränderungen für Beruf und Alltag erreichen können.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten, die aktiv Burn-out-Situationen oder anderen stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten und insbesondere an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihre berufliche Tätigkeit, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

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)

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	
Einführung Ziele - Programmaufbau	30	Bodyscan Austausch	45 15	Yoga Austausch	45 15	Sitzmeditation Austausch	45 15	Sitzmeditation Austausch Stressreduktion am Arbeitsplatz	15 15 60
Vorstellungs-Runde Achtsamkeits-übung	60 30	Input u. Übungen zu Ergonomie beim Sitzen und Stressreaktionen	60	Stressreaktionen (Input u. Austausch)	60	Gedankenmuster, Gefühle und Körperreaktionen – Übung zu Zusammenhängen	60	Yoga + Bodyscan	60
Input: Hirnphysiologie 30 Min Pause	30	Gehmeditation 30 Min Pause	30	Bodyscan 30 Min Pause	30	Achtsames Essen 30 Min Pause	30	30 Min. Pause	
Bodyscan Einführung - Praxis- Reflektion	60	Bewusstes Wahrnehmen von positiven Erfahrungen	60	Sitz- und Gehmeditation	40	Yoga u. Bodyscan oder Sitzmeditation	60	Austausch: Was habe ich gelernt? Wie integriere ich dies in den beruflichen Alltag?	60
Einführung in Meditation: Gehmeditation u. Sitzmeditation	60	Yoga Übungen	60	Reflektion. eigene Stressreaktionen u. Umgang damit Sitzmeditation	60 20	Präsentation: Essen u. gesunde Nerven Diskussion und Erfahrungsaus-tausch	60	Sitzmeditation Fragerunde und Abschluss	60

Je nach Gruppenzusammensetzung 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

Gütesiegelverbund Weiterbildung

BRANCHENMODELL
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