



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 15.03.2020 – 20.03.2020 unter der Seminarnummer 804320 das Seminar „Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

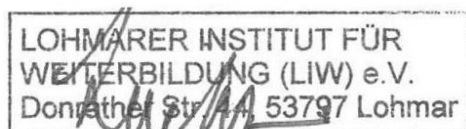
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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 noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 18-62489 vom 26.09.2017, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1561 vom 19.12.2017)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-103249 vom 12.11.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 09.02.2021)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-2/406-07.5,55193 vom 29.04.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 28.04.2022)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2019/771 vom 10.09.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 09.09.2021)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz – Ressourcentraining	<b>Dozentin</b>   Eva Friepörtner
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   15.03.-20.03.2020

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

- 9.00-12.30 Uhr Positive Emotionen – Wichtige Ressource im Arbeitsalltag  
Positive Emotionen als Ressource erkennen.
- 15.15-18.45 Uhr Ein positives emotionales Klima am Arbeitsplatz schaffen. Emotionale Sicherheit am Arbeitsplatz. Grundlagen des Vertrauens.

## Dienstag

- 9.00-12.30 Uhr Negative Emotionen - Angst und Ärger – Funktion, Entstehung und Auslöser.  
Auslöser rechtzeitig erkennen.
- 15.15-18.45 Uhr Stressfreier und offener Umgang mit Ärger und Angst am Arbeitsplatz.  
Erschöpfung rechtzeitig wahrnehmen und individuelle Gegenmaßnahmen entwickeln.

## Mittwoch

- 9.00-12.30 Uhr Emotionen im Team. Emotionale Ansteckung, Emotionale Tönung.
- 15.15-18.45 Uhr Emotionen und Führung:  
Typische Konflikte am Arbeitsplatz  
Selbstbild und Fremdbild

## Donnerstag

- 9.00-12.30 Uhr Emotionen und Kommunikation am Arbeitsplatz. Eigene Bedürfnisse erkennen und klar kommunizieren. Gewaltfreie Kommunikation.
- 15.15-18.45 Uhr Kritik geben und empfangen / Konstruktiver Umgang mit Konflikten.

## Freitag

- 8.15-11.30 Uhr Stärken erkennen → Ressourcen aktivieren und fördern. Positive Ziele und Zielerreichungsstrategien für den (Berufs)alltag entwickeln.
- 11.30-13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung,  
Verabschiedung.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die 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 TeilnehmerInnen - thematisiert. Programmänderungen vorbehalten.

**Seminarziele:** Das Seminar bietet die Möglichkeit sich intensiv mit der Funktion und Wirkung der verschiedenen Emotionen zu beschäftigen, eigene Stresskompetenz zu entwickeln, sich und andere besser zu verstehen, und gelassener im Umgang mit den eigenen Gefühlen zu werden. Anhand von konkreten Beispielen und Übungen im beruflichen Kontext sowie im Austausch mit anderen TeilnehmerInnen finden die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich von den eigenen unangenehmen Gefühlen, Anspannungen und Ärger zu befreien und gestärkt mit neuen Handlungsalternativen in Ihren Job zurückzukehren. Neben professionellem Hintergrundwissen erhalten die TeilnehmerInnen konkrete Übungen, Tipps und Kniffe, um auch andere (z.B. Klienten, Kunden oder Angestellte) bei ihrem Emotionsmanagement zu begleiten.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer/innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer/innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.