

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.09.2020 – 11.09.2020 unter der Seminarnummer 804420 das Seminar „Mit(te) der Zeit: Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebens-mitte“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit unter 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 19-71034 vom 08.04.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-106146 vom 11.06.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 28.09.2021).
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/23659 vom 23.07.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmBUG).

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

Thema Mit(te) der Zeit. Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte.	Dozentin Britta Pütz
Ort Sylt, Akademie am Meer	Termin 06.09.2020 – 11.09.2020

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 – 12.00 Uhr Gegenseitige Vorstellung und Erwartungsabfrage
Leistungsfähigkeit im Beruf aktivieren und erhalten:
Wie aktiviere und erhalte ich meine Leistungskraft in der Lebensmitte?
15.00 – 18.10 Uhr Rollenklärung und Energiemanagement im Berufsalltag:
Identifikation, Differenzierung und Bewertung der verschiedenen Rollen und beruflichen
Aufgaben sowie Umgang mit der vorhandenen Energie
18.10 – 18.30 Uhr Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungsübungen für berufliche
Belastungssituationen

Dienstag

09.00 – 12.00 Uhr Veränderungskompetenzen fördern:
Kriterien gelingender Anpassungsprozesse: Welche konkreten Veränderungen sind
beschreibbar? Wie gelingt der Übergang in eine neue berufliche Phase?
15.00 – 18.30 Uhr Persönliche Veränderungsfähigkeit im Berufsleben

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr Selbstmotivation und Handlungskompetenz analysieren:
(Neu-) Gestaltung des beruflichen Alltags im Hinblick auf sich verändernde Werte
und Bedürfnisse
15.00 – 18.30 Uhr Veränderungskompetenzen für (berufliche) Herausforderungen und Ziele nutzbar machen:
Umgang mit psychosomatischen Reaktionen (berufliche Überbelastungsreaktionen),
negativen Gedanken und belastenden Gefühlen

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr Ressourcenmanagement für die zweite Hälfte des Berufslebens
Individuelle Ressourcen nutzbar machen
15.00 – 18.10 Uhr Zeitmanagement
Kreativität und bewusster Umgang mit der Zeit
18.10 – 18.30 Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungsübungen für mehr
Ausgeglichenheit und Leistungskraft

Freitag

08.00 – 13.15 Uhr Zusammenfassung, weitere Integration des Erlernten in den Berufsalltag,
Auswertung des Seminars und Abschluss

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele: 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 Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

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