



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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 27.10.2019.- 01.11.2019 unter der Seminarnummer 812519 das Seminar „Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

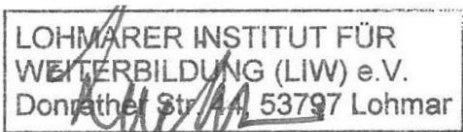
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als 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)
- **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** (im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung gemäß Anerkennung VA-Nr. 18-64644 vom 12.02.2018; anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag; Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/20949 vom 06.05.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis 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: Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen
Ort: Boltenhagen
Dozentin: Christiane Schwager
Termin: 27.10.2019.- 01.11.2019

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

08.45 - 10.00 Uhr

Einführung in die Seminarthematik

10.00 - 12.30 Uhr

Work-Life-Balance-Modelle im Unternehmen:

Analyse und Bewertung der Modelle

Selbstmanagementkompetenz: Bedürfnisse und Herausforderungen für eine gute Balance in der Lebensmitte

15.00 - 18.15 Uhr

Standortbestimmung Im Berufsleben

Erkennen von Kernkompetenzen und Analyse des bisherigen Ressourceneinsatzes

bei der Überwindung von Hindernissen und dem Erreichen wichtiger

Berufs- und Lebens-Ziele

Dienstag

08:45 -11.30 Uhr

Die "5 Säulen der Identität" als Basis für eine gute Balance zentraler Lebensbereiche :

Was trägt mich - was motiviert mich - was belastet mich?

11.30 - 12:30 Uhr

Körperliche und psychische Gesundheit als Ressource im Berufsalltag

Intrinsische Motivation für einen gesunden und aktiven Arbeits- und Lebensstil stärken

15.00 - 18.00 Uhr

Stressmodell nach Prof. Dr. Gert Kaluza

Persönliche Motivatoren und Stressoren im Arbeitskontext

Ressourcen- und Stressmanagement:

Ressourcen gezielt aktivieren für einen besseren Umgang mit Arbeitsbelastungen

Stress verstärkende Gedanken und Einstellungen transformieren

Stressbewältigung und Entspannung im Berufsleben

18.00 – 18.15

Mittwoch

08.45 -10.30 Uhr

Vertiefung Selbstmanagement: Sich abgrenzen und Nein-Sagen

10.30 - 12.30 Uhr

Soziale Beziehungen und berufliche Netzwerke als Ressource

Eigene Bedürfnisse, Lebens- und Berufsrollen in Balance bringen

18:15 - 21.00 Uhr

Trends und Herausforderungen der Arbeit von Morgen

Digitalisierung und Arbeit 4.0 - Was bedeutet das für mich?

Donnerstag

08.45 -12.30 Uhr

Wertorientierung als Ressource: Welche Werte leiten und tragen mich?

Werte- und Generationenkonflikte im Team

Das eigene Wertesystem als Kompass für berufliche Veränderungen

15.00 -17.00 Uhr

Veränderungsprozesse bewusst und aktiv gestalten

Perspektiven für die späteren Berufsahre und den Übergang entwickeln

Stärkenorientierter Umgang mit Widerständen und Hindernissen

17.00 - 18.15 Uhr

Arbeit mit Bildern: Intuition als Ressource

Freitag

07.45 -13.00 Uhr

Individuelle Strategien für ein effizientes und selbstfürsorgliches Ressourcenmanagement

Zusammenfassung des Seminars, Abschluss-Reflexion und Feedback

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung 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 Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Stressresistenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

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