

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 07.06.2021 – 11.06.2021 unter der Seminarnummer 812621 das Seminar „Steigern Sie Ihre resilienten Fähigkeiten“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

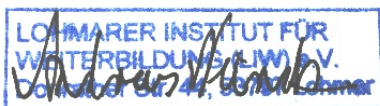
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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 Einrichtungserkennung 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 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. 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 B21-108206-26 vom 16.12.2020, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- 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 Steigern Sie Ihre resilienten Fähigkeiten	Dozentin Sabine Schorn
Ort Einbeck	Termin 07.06. – 11.06.2021

Montag

13:00 – 18:00 Uhr

Einführung in das Seminarthema Resilienz, Definition und Ursprung.
Bedeutung des Begriffs Resilienz im Berufskontext.
Die sieben Schlüsselfaktoren von Resilienz. Woran erkennt man resiliente Menschen?

20:00 – 21:30 Uhr

Merkmale, Charakteristik und Voraussetzungen für das Erlernen von Resilienz zur besseren Bewältigung von Herausforderungen im beruflichen Alltag.

Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr

Einordnung der persönlichen Resilienz bezogen auf die Arbeitssituation. Wie resilient bin ich schon?
Auswirkung von Denken und Handeln auf Körper, Psyche und Gesundheit.

14:30 – 18:00 Uhr

Erkundung der Resilienz-Schlüsselfaktoren „Akzeptanz“ und „Optimismus“, ihre Eigenschaften und ihren Nutzen erkennen sowie vorhandenes Potenzial zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft im Arbeitsalltag ausbauen.

Mittwoch

09:00 – 12:30 Uhr

Bedeutung und Möglichkeiten des Resilienz-Schlüsselfaktors „Selbstwirksamkeit“ erfahren.
Sich selbstbewusster den Herausforderungen des (Berufs-)Lebens stellen können und den individuellen Wirkungsgrad erhöhen.

14:30 – 18:00 Uhr

Mit dem Resilienz-Schlüsselfaktor „Lösungsorientierung“ lernen, die eigenen Themen neu zu bewerten und konstruktiver anzugehen. Die innere Haltung zu Problemsituationen im Arbeitsalltag bewusst machen und durch neue Strategien zukünftig besser lösen.

Donnerstag

09:00 – 12:00 Uhr

Erarbeitung der Bedeutung des Resilienz-Schlüsselfaktors „Verantwortung“ im beruflichen Umfeld.
To do's für ein verantwortungsvolles Agieren im Arbeitsalltag. Raus aus der Opferhaltung!

14:30 – 18:00 Uhr

Die Vorteile der adäquaten Anwendung des Resilienz-Schlüsselfaktors „Netzwerken“ erkennen.
Last, but not least: Unterstützung in dem Resilienz-Schlüsselfaktor „Zukunftsorientierung“ finden, um für Krisen oder neue Anforderungen im Beruf besser gewappnet zu sein.

Freitag

08:00 – 11:30 Uhr

Lebens-Bilanz ziehen, das eigene Denken und Handeln reflektieren und mit Resilienz positiv nach vorne schauen. Konkrete Ziele sinnvoll formulieren, um die persönliche und berufliche Zukunft resilient zu gestalten.

11:30 – 13:15 Uhr

Reflexion der Kurswoche und des Gelernten, Feedback und Verabschiedung.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmenden – 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 (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden – situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

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

Seminarziele:

Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (**Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz** u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern **und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.** Ziel des Bildungsurlaubs ist es, dass die Teilnehmenden neue Handlungsspektren für den Umgang mit Herausforderungen und Stress für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln!

Diese sind im Einzelnen:

- Verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Beruf
- Die eigene Situation neu bewerten können und mehr Handlungsmöglichkeiten sehen
- Persönlichen „Schutzschild“ gegen Alltags-Stressoren ausbauen
- Individuelle Strategien zur Steigerung der Widerstandskraft in Belastungssituationen entwickeln
- Gestärktes Selbstmanagement und Selbstbewusstsein
- Chancen von Akzeptanz und Selbstwirksamkeit zur Bewältigung eigener Lebensthemen erkennen

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.