



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 22.07.2019 - 26.07.2019 unter der Seminarnummer 813219 das Seminar „Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

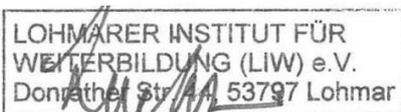
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 10, 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](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 19-67069 vom 07.08.2018, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0964/19 vom 26.10.2018, Anerkennung gültig bis 02.06.2021)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG)

Anerkennungen sind auf Anfrage in weitem Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft  
Ort: Bengel  
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann  
Termin: 22.07. - 26.07.2019

## Montag

13.00 – 14.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, TeilnehmerInnenvorstellung  
14.10 – 16.20 Uhr Einführung in die Seminarthematik  
Krisen und Krisenbewältigung im Berufsleben  
16.30 – 18.15 Uhr Ressourcenorientierung in Krisensituationen  
19.00 – 20.30 Uhr Einführung in die Achtsamkeitspraxis

## Dienstag

09.00 – 10.45 Uhr Was ist Resilienz? Bedeutung und Wirkung von Resilienz im Berufsalltag,  
Die „8 Schlüssel“ der Resilienz (Überblick)  
11.00 – 12.15 Uhr Stressresilienz und Stressmanagement: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren,  
Stresssymptomen und Umgang mit diesen  
14.30 – 16.20 Uhr Auswirkungen von beruflichen Werten auf Motivation, Eigenverantwortung,  
Selbstwirksamkeit  
16.30 – 18.30 Uhr Resilienzfaktoren „Selbstwirksamkeit“ und „Eigenverantwortung“

## Mittwoch

09.00 – 10.45 Uhr Resilienzfaktoren „Selbstwirksamkeit“ und „Eigenverantwortung“  
11.00 – 12.15 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: „Selbstregulation“  
14.30 – 16.20 Uhr Resilienzfaktor „Zukunftsorientierung“  
16.30 – 18.30 Uhr Resilienzfaktor „Zukunftsorientierung“ und resilienzfördernde Fähigkeit: „Selbstregulation“

## Donnerstag

09.00 – 10.45 Uhr Resilienzfaktor „Lösungsorientierung“: Umgang mit inneren und äußeren Hindernissen  
11.00 – 12.15 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: „Beziehungen gestalten“ (Teil 1)  
14.30 – 16.20 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: „Beziehungen gestalten“ (Teil 2)  
16.30 – 18.30 Uhr Resilienzfaktor „Lösungsorientierung“

## Freitag

08.15 – 09.15 Uhr Umgang mit Misserfolg und Scheitern - Selbstmotivation  
09.25 – 11.25 Uhr Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen  
11.30 – 13.00 Uhr Zusammenfassung, Abschlussbesprechung

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 Teilnehmer – 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.

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 Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt:

Di-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Di-Do: 13.55-14.20 Uhr, Mo: 20.10-20.30, Di-Do: 19.00-19.20 Uhr (fakultativ)

**Übung Bogenschießen:** Die Übungen Bogenschießen im Seminar dienen nicht dem Sport, der Erholung, der Gesundheit o.ä. Die Arbeit mit dem Bogen bietet die Möglichkeit, Erlerntes auf unmittelbare Art und Weise ganzheitlich wahrzunehmen und überprüfbar zu machen.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen im Sinne der „8 Schlüssel“ der Resilienz für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein. Im Einzelnen: Verbesserung der Krisenkompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Umgang mit kritischen Lebenssituationen im Beruf (und auch im persönlichem Alltag), Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke, Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit, Einüben und Vertiefen der achtsamen Selbstwahrnehmung und der Meditation, Erkennen der eigenen Arbeitsmuster, Entspannung und Entschleunigung.

**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.