



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrath 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 07.04.2019 – 12.04.2019 unter der Seminarnummer 816419 das Seminar „Focusing-Kompetenztraining – 8 Schlüssel zur Kraft“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

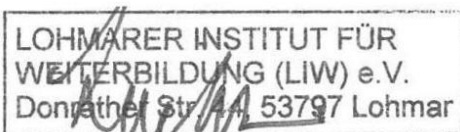
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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)
- **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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/3202/17 vom 17.08.2017, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 04.11.2019)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2018/661 vom 06.08.2018, Anerkennung gültig bis 05.08.2020)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: 19-69115 vom 13.12.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 76 – 103786 vom 10.12.2018, Anerkennung ist gültig bis 07.04.2021)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG 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 HmbBUG).

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)

SEM INARPROGRAMM

Thema: Focusing-Kompetenztraining: 8 Schlüssel zur Kraft
Ort: Langeoog
Dozent: Ulrike Pilz-Kusch
Termin: 07.04.2019 – 12.04.2019

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 12.30 Uhr Einführung in die 8 Focusing-Schlüsselwerkzeuge für mehr Kraft (in beruflichen Kontexten)

15.00 - 18.30 Uhr Stärkung der Selbstwahrnehmung und der Konzentrationsfähigkeit mit Schlüssel 1 und 2 in beruflichen Prozessen

3 bis 90-Sekunden-Übungen zur effizienten Stressreduzierung

19.30 - 20.30 Uhr Blitztankstellen für Berufssituationen

Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr Gefahren und Frühsignale von Überlastung und Burnout in beruflichen Prozessen kennen und erkennen lernen

Selbsttest

15.00 - 18.30 Uhr Schutzfaktoren und Ansatzpunkte zur Prävention am Arbeitsplatz
Eigene Kompetenzen und Strategien bewusst machen

19.30 - 20.30 Uhr FreiRaum-Übungen (Schlüssel 3) zum Abstand in beruflichen Kontexten gewinnen

Ungenutzte Kraftressourcen aktivieren

Mittwoch

09.00 - 12.30 Uhr Entlastungsstrategien im Beruf und Alltag

15.00 - 18.30 Uhr Schwierige Belastungssituationen im Beruf leichter meistern mit dem „Notfallköffchen“ (Schlüssel 3- 5)

Drei Schritte zum Inneren Kompass – ungenutzte Ressourcen in beruflichen Prozessen aktivieren (Schlüssel 6)

19.30 - 20.30 Uhr Lösungsschritte anhand eigener Arbeitssituationen finden

Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr Anders arbeiten – Ressourcen schonend und aktivierend zugleich (in berufliche Kontexten)
(Schlüssel 7)

15.00 - 18.30 Uhr Stimmige Prioritäten am Arbeitsplatz setzen lernen mit Mini-Focusing
Rhythmisierende Arbeitsweise zur Stärkung der Produktivität und Leistungsfähigkeit in beruflichen Prozessen (Schlüssel 8)

Freitag

07.45 - 13.00 Uhr Umsetzung der Focusing-Werkzeuge in den verschiedenen Arbeitsfeldern
Zusammenfassung, Integration und Abschlussbesprechung

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.

Baltrum ist tideabhängig. Daher kann es zu Verschiebungen des Seminars (Anfang und Ende) kommen. Die Anzahl der Unterrichtsstunden bleibt gewährleistet, werden innerhalb der Bildungswoche vor- bzw. nachgearbeitet.

Seminarziele:

Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, spirituelle Kompetenz, Kommunikation, Führung, Begleitung von Klienten u.ä.;

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in neue Perspektiven in beruflichen Veränderungsprozessen entwickelt!

Diese Ziele sind im Einzelnen:

- Lernen, mit wenig Aufwand für einen täglich gut gefüllten Akku sorgen lernen, um systematisch den Leistungs-, Selbststeuerungs- und Regenerationskompetenz zu trainieren
- negativen Stress konsequent umwandeln lernen, um schwierige Situationen souverän und professionell zu meistern
- den Fokus auf das Stärkende und Positive in der Arbeit richten lernen
- Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit
- Mit Mini-Focusing stimmige Entscheidungen in Kürze treffen lernen

Zielgruppe:

ArbeitnehmerInnen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, aus den Bereichen Kirche, Wohlfahrt (z.B. Caritas), Pädagogik, spirituelle Begleiter, Selbstständige und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

