



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 15.03.2020 – 20.03.2020 unter der Seminarnummer 816420 das Seminar „Focusing-Kompetenztraining – 8 Schlüssel zur Kraft“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

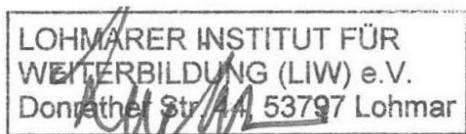
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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).
- **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)

SEMINARPROGRAMM

Thema Focusing-Kompetenztraining: 8 Schlüssel zur Kraft	Dozentin Ulrike Pilz-Kusch
Ort Wangerooge	Termin 15.03.2020 - 20.03.2020

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
Blitztankstellen für Berufssituationen

19.30 - 20.30 Uhr

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 „Notfallköfferchen“ (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 beruflichen 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

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. 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 (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern. Programmänderungen vorbehalten.

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), Therapie, Pädagogik, Beratung, Führung, spirituelle Begleiter, Selbstständige und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.