

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 11.04.2021 – 16.04.2021 unter der Seminarnummer 816421 das Seminar „Focusing-Kompetenztraining für den Beruf“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

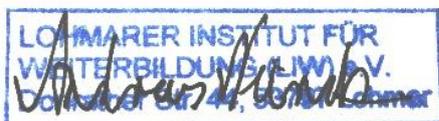
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 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** (gemäß VA-Nr.: 19-69115 vom 13.12.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 26-0342-1263 vom 03.05.2017).
- 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)

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 Focusing-Kompetenztraining für den Beruf	Dozentin Ulrike Pilz-Kusch
Ort Baltrum	Termin 11.04. – 16.04.2021

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 bewusstmachen
- 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

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 werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert, 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, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Die Teilnehmenden lernen, ihre eigene Biographie in Hinblick auf Berufswahl, beruflichen Alltag, berufliche Zufriedenheit und Karriere zu verstehen. Sie erlernen Methoden, um hemmende Muster aus Familienaufträgen und Delegationen zu unterbrechen und Ressourcen und Kraftquellen aus der eigenen Biographie zu nutzen. So verbessern sie ihre berufliche Handlungskompetenz und ihre berufliche Mobilität.

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: 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.