



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 06.07.2020 – 10.07.2020 unter der Seminarnummer 819520 das Seminar „Resilienz und Stimme“ durch.

Ich

.....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

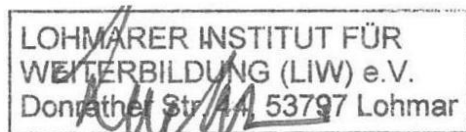
Die Unterlagen zum Seminar (Programm mit Lerninhalten, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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) 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 19-67208 vom 21.08.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- 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. 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 Stimme  
Ort: Kloster Springiersbach, Bengel  
Dozent: Hella Prockat  
Termin: 06.07.2020 – 10.07.2020

## **Montag**

13.00 -14.30 Uhr Einführung in das Thema: Stimme, Verausgabung, Kommunikation und Resilienz im beruflichen Alltag  
14.45 – 18.15 Uhr Möglichkeiten des anstrengungsfreien Stimmeneinsatz im Berufsalltag (Bedeutung von Körperbewusstsein, Bewältigungsstrategien)  
19.15 -20.45 Uhr Grundlagen der Stimm- und Atemtechnik, Wahrnehmung der eigenen Stimm- und Atemtätigkeit (im beruflichen Kontext)

## **Dienstag**

09.00 – 12.15 Uhr Der Stimm- und Sprachapparat sowie die Atemreaktion unter (Arbeits-)Belastung und Stress - Atemreaktion und Stimmklang zur Erzeugung von Resilienz  
14.30 – 18.15 Uhr Erweiterung der Stimmbildung (in beruflichen Situationen), Resonanz zur Erzeugung von Resilienz, Gesetzmäßigkeiten und Anwendung in der deutschen Sprache

## **Mittwoch**

09.00 – 12.15 Uhr Ressourcenschonend und ausdrucksstark auftreten (Präsenz und Authentizität) Teil 1  
14.30 – 18.15 Uhr Ressourcenschonend und ausdrucksstark auftreten (Präsenz und Authentizität) Teil 2

## **Donnerstag**

09.00 – 12.15 Uhr Fokussierung in stimmlich herausfordernden Situationen durch effiziente Stimm- und Konzentrationstechniken  
14.30 – 18.15 Uhr Möglichkeiten, Resilienz am Arbeitsplatz nachhaltig zu stärken

## **Freitag**

08.00 – 11.30 Uhr Authentizität und Selbstsicherheit im Publikumsverkehr - der Verausgabung entgegenwirken  
Das Stimmpotential nachhaltig gestalten  
11.30 – 13.00 Uhr Zusammenfassung und letzte Reflexion des Seminars

Die Seminarinhalte und Methoden stehen 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. Programmänderungen vorbehalten.

**Erläuterungen zu den Programmpunkten: Auswertung, Reflexion und Transfer in konkrete Berufssituationen:** 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 Plenumsarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Es werden, situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer, die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Resilienz, Kommunikation) thematisiert.

**Seminarziel:** Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen Beispiele aus ihrem Auftreten und den Problematiken in ihrer Berufswelt so analysieren, dass sie ihre Potenziale, Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten erkennen. Sie erhalten Werkzeuge, die Inhalte direkt auf ihre Arbeitssituationen anzuwenden und selbstverantwortlich zu handeln, Überlastung zu vermeiden, positiv an Schwieriges heranzugehen.

Das bedeutet:

- Reflexion und Analyse des eigenen Auftretens im beruflichen Kontext
- Innovative Umsetzung alternativer Impulse zum effektiven Erreichen angestrebter Ziele
- Werkzeuge für eine anstrengungsfreie Stimme und Präsentation mit innerer Gelassenheit
- Erkennen und stärken der Ressourcen

## **Zielgruppe:**

Personen, die beruflich eine tragfähige Stimme benötigen und überzeugend auftreten müssen, wie:

- PädagogInnen, TherapeutInnen, TheologInnen, ReferentInnen, DozentInnen, Trainer; MitarbeiterInnen der Kunst- und Theaterbranche, SekretärInnen, MitarbeiterInnen von Callcentern, VerkäuferInnen, MitarbeiterInnen in Behörden, bei Dienstleistern, Unternehmen, Handwerk
- Personen in Führungspositionen
- Personen aus allen Berufen mit Publikumsverkehr