



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: www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 11.05.2019 – 18.05.2019 unter der Seminarnummer 828419 das Seminar „Auf dem Weg zur inneren Meisterin – mit sanfter Kampfkunst und starker Kommunikation, Resilienz-Training und regenerative Transformation für den entspannten Erfolg – ein Seminar für Frauen“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

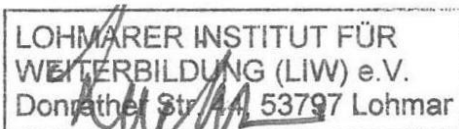
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalte und zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- 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).
- 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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren 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 e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

| | |
|-------------------|--|
| Thema: | Auf dem Weg zur inneren Meisterin – mit sanfter Kampfkunst und starker Kommunikation, Resilienz-Training und regenerative Transformation für den entspannten Erfolg – ein Seminar für Frauen |
| Ort: | Casa de la Vida, Mallorca |
| Dozentin: | Dr. Saskia Schottelius |
| Termin: | 11.05.2019-18.05.2019 |
| Samstag | Anreisetag |
| Sonntag | |
| 15.00 - 18.30 Uhr | Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmerinnen |
| 19.30 - 21.45 Uhr | „Talk-Runde“, Vorstellungsrunde, Programmablauf, Improvisationsübungen, leichte Körperübungen Einführung: Resilienz – Kommunikation – Achtsamkeit und Meditation |
| Montag | |
| 07.30 - 08.30 Uhr | Taoistische Gesundheitsübungen zur Zentrierung und Regeneration |
| 09.30 - 12.30 Uhr | Theorie der Resilienz: Resilienzfaktoren, -zirkel, -test; Geschichte der Resilienzforschung, Resilienzprofil |
| 16.00-18.00 Uhr | Sanfte Kampfkunst und unterschiedliche Formen von Meditation und Meditation in Bewegung |
| 19.30 – 20.30 Uhr | Gesprächskreis: Do – Wege zur inneren Meisterschaft. Dokan: Der Weg als Kreis. Tagesabschluss und Resilienz-Tagebuch. Anregungen zur Umsetzung und Integration in den beruflichen Alltag. |
| Dienstag | |
| 07.30 - 08.30 Uhr | Taoistische Gesundheitsübungen zur Zentrierung und Regeneration |
| 09.30 - 12.30 Uhr | Theorie der positiven Sprache und Redeweise: Affirmationen und deren Praxis |
| 16.00-18.00 Uhr | Sanfte Kampfkunst und unterschiedliche Formen von Meditation und Meditation in Bewegung |
| 19.30 – 20.30 Uhr | Gesprächskreis: Do – Wege zur inneren Meisterschaft. Die Kunst, den Geist zu lenken Tagesabschluss und Resilienz-Tagebuch. Anregungen zur Umsetzung und Integration in den beruflichen Alltag. |
| Mittwoch | |
| 07.30 - 08.30 Uhr | Taoistische Gesundheitsübungen zur Zentrierung und Regeneration |
| 09.30 - 12.30 Uhr | Theorie der positiven Kommunikation: Krisen- und Konflikt-Management |
| 16.00-18.00 Uhr | Sanfte Kampfkunst und unterschiedliche Formen von Meditation und Meditation in Bewegung |
| 19.30 – 20.30 Uhr | Gesprächskreis: Do – Wege zur inneren Meisterschaft. Achtsame Kommunikation Tagesabschluss und Resilienz-Tagebuch. Anregungen zur Umsetzung und Integration in den beruflichen Alltag. |
| Donnerstag | |
| 07.30 - 08.30 Uhr | Taoistische Gesundheitsübungen zur Zentrierung und Regeneration |
| 09.30 - 12.30 Uhr | Theorie der Achtsamkeit und Gelassenheit: Volle Präsenz – von der inneren zur äußeren Haltung |
| 16.00 - 18.00 Uhr | Sanfte Kampfkunst und unterschiedliche Formen von Meditation und Meditation in Bewegung |
| 19.30 – 20.30 Uhr | Gesprächskreis: Do – Wege zur inneren Meisterschaft. Die friedvolle Kriegerin. Tagesabschluss und Resilienz-Tagebuch. Anregungen zur Umsetzung und Integration in den beruflichen Alltag. |
| Freitag | |
| 07.30 - 08.30 Uhr | Taoistische Gesundheitsübungen zur Zentrierung und Regeneration |
| 09.30 - 12.30 Uhr | Gesprächskreis „Ikigai“, „Wuwei“ und die Kunst, wirklich loszulassen |
| 14.30 - 16.00 Uhr | Zusammenfassung des Seminars und Abschluss: weiterführende Literatur und digitale Medien für den beruflichen Kontext. Auswertung des Resilienz-Tagebuches zum individuellen Übungsprogramm. Feedbackrunde. |
| Samstag | Abreisetag |

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmerinnen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmerinnen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Förderung der individuellen Resilienz; Strategien zur langfristigen Umsetzung auf der Ebene der mentalen Fähigkeiten und der körperlichen Ressourcen. Vielfältige Anregungen zur Fortführung von Supervision und Körperarbeit zur dauerhaften Resilienz.

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u.a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmerinnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen
- Arbeitnehmerinnen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Frauen in Führungspositionen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.