



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 18.05.2019 – 25.05.2019 unter der Seminarnummer 828619 das Seminar „Mit Sicherheit in Erscheinung treten – Selbstsicher und erfolgreich mit asiatischer Kampfkunst – ein Seminar für Frauen“ durch.

Ich .....
wohnhaft in .....
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

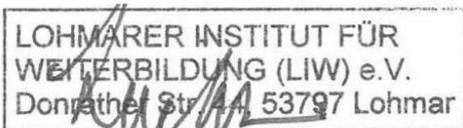
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalte und zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

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)
Berlin (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 102482 vom 02.10.2018 für Arbeitnehmer/innen, die nachstehend genannte Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Sonntag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 17.05.2021).
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 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: Mit Sicherheit in Erscheinung treten – Selbstsicher und erfolgreich im Beruf mit asiatischer Kampfkunst, ein Seminar für Frauen  
Ort: Casa de la Vida, Calla Llombards, Mallorca  
Dozentin: Antje Meister  
Termin: 18.05.2019 – 25.05.2019

### Samstag:

18.00 Uhr - 21.00 Uhr Anreise, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmerinnen, erstes Kennenlernen, Vorstellung und Wünsche; Erwartungsaustausch; Erkundung der Umgebung.

### Sonntag:

09.00 Uhr - 10.30 Uhr Einführung in die Seminarthematik

Selbstsicherheit- eine Frage des Selbst-bewusst-seins?!

10.45 Uhr - 12.30 Uhr Was sind die Grundlagen und Voraussetzungen eines selbstbewussten Handelns in beruflichen und alltäglichen Situationen? „Selbst-bewusst- sein“ als Voraussetzung für persönliches Wachstums

15.30 Uhr - 17.30 Uhr Einführung in die asiatische Kampfkunst in Theorie und Praxis

17.30 Uhr - 18.15 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.

19.30 Uhr - 20.15 Uhr Einführung in Meditationstechniken und Entspannungsarten

### Montag:

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Einführung in die Chinesische Bewegungslehre „der inneren Kraft“, Theorie und Praxis.

10.15 Uhr - 11.30 Uhr Einzel- und Gruppen- Arbeit. Was sind meine persönlichen Herausforderungen und über welche Ressourcen und Fähigkeiten verfüge ich bereits?

11.45 Uhr- 12.30 Uhr Gruppenarbeit und Auswertung

15.30 Uhr - 17.30 Uhr Kampfkunst als Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen. Theorie und Praxis

17.30 Uhr - 18.15 Uhr Übertragungs- und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.

19.30 Uhr - 20.15 Uhr Meditation als Weg zu mehr Gelassenheit und innere Ruhe.

### Dienstag:

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Chinesische Bewegungslehre „der inneren Kraft“

10.15 Uhr - 11.30 Uhr Überschreite Deine Grenzen. Selbstsicheres Auftreten, was die Körpersprache über uns aussagt. Einzel- und Gruppenarbeit.

11.45 Uhr - 12.30 Uhr Äußere Präsenz und Wirkung, Auswertung

15.30 Uhr - 17.30 Uhr Asiatische Kampfkunst als unterstützende Kraft für das „Starke Außen“

17.30 Uhr - 18.15 Uhr Ich bin mir sicher, dass ich selbst etwas tun kann! Erkennen der Zusammenhänge.

19.30 Uhr - 20.15 Uhr Entspannung und Atmung, Grundsätze und Einführung

### Mittwoch:

09.00 Uhr - 12.30 Uhr Chinesische Gesundheitsübungen

15.30 Uhr - 18.15 Uhr Positive Gedankenkraft, Gruppen- und Einzelarbeit

### Donnerstag:

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Chinesische Bewegungslehre „der inneren Kraft“

10.15 Uhr - 11.30 Uhr Was sind deine nächsten Ziele? Wiederkehrende Prozesse (Berufsalltag) erkennen und Benennen. Die Kunst des positiven Denkens. Einzel – und Gruppenarbeit.

11.45 Uhr - 12.30 Uhr Verschaffe Dir einen Überblick. Worum geht es konkret? Wie kann ich die benötigten Stärken ausbauen.

15.30 Uhr – 17.30 Uhr Durch die Kampfkunst erwächst innere Stärke, Praxis

Körper- und Wahrnehmungstraining, Aktivierung der körperlichen und geistigen

17.30 Uhr – 18.15 Uhr Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen

### Freitag:

09.00 Uhr – 12.30 Uhr Motivation und Tatkraft, bewegt sein und mutig dem eigenen Impuls folgen

15.30 Uhr – 17.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

### Anmerkung:

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen 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: neue Möglichkeiten kennenlernen um die eigenen Kompetenzen zu erweitern (Selbst- und Stresskompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz), Stärkung der Eigenverantwortung., äußere Präsenz, Umgang mit Konflikten, Energie, Effektivität und Achtsamkeit.

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Der Samstag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes