



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 vom 11.03.2018 - 16.03.2018 unter der Seminarnummer 839418 das Seminar „Die Franklin Methode® im Beruf, Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit“ durch.

Ich .....

wohnhaft in

.....

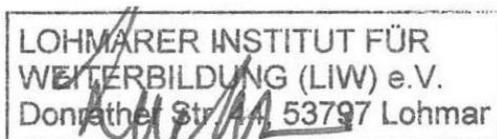
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- 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)
- Hessen (gemäß § 10, 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 nach § 6 Abs. 4 Satz 1 SBFG berechtigt, 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 finden Sie 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 VA-Nr. 18 – 60932 vom 07.06.2017, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2020)
- Bremen (gemäß Aktenzeichen 23-14 2017/637 vom 23.08.2017, Anerkennung gültig bis 22.08.2019).
- Rheinland-Pfalz (gemäß Anerkennung 5276/0756/18 vom 21.11.2017, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 14.01.2020)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind auf Anfrage möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen vor Seminarbeginn. Bitte erkundigen Sie sich deshalb rechtzeitig bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Die Franklin Methode® im Beruf, Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit  
Ort: Borkum  
Dozentin: Susanne Fromme  
Termin: 11.03.2018 - 16.03.2018

### Sonntag:

19:00 - 21:30 Uhr Eröffnung & Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellung und Einführung in das Seminarthema.

### Montag:

09:00 - 12:00 Uhr Einführung in die Franklin Methode®, Theorie & Praxis: Die Kraft der Imagination und deren Wirkung auf Gesundheit, Beweglichkeit und Motivation

14:30 - 18:00 Uhr Theorie & Praxis: ungesunde (körperliche und mentale) Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen und Fähigkeiten entwickeln diese durch gesündere zu ersetzen; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

### Dienstag:

09:00 - 12:00 Uhr Theorie & Praxis: Ein gesunder, kräftiger und flexibler Rücken; aktiver Umgang mit beruflich bedingten Belastungsfaktoren, zur Vorbeugung von beruflich bedingtem (Rücken-) Schmerz

14:30 - 18:00 Uhr Theorie & Praxis: Dynamische Körperausrichtung und Bewegungseffizienz; Techniken zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

### Mittwoch:

09:00 - 12:00 Uhr Theorie & Praxis: Praktisches Handwerkszeug zum Lösen von Verspannungen in Schultern, Nacken und Kiefer, Vermittlung, Anleitung und Reflexion

14:30 - 18:00 Uhr Theorie & Praxis: bewusste Atmung; Stressbewältigung; Vitalität in Beruf und Alltag; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Donnerstag:

09:00 - 12:00 Uhr Theorie & Praxis: Mobilität durch gesunde Füße und Verletzungsprävention beruflich bedingter Risikofaktoren

14:30 - 18:00 Uhr Theorie & Praxis: Wiederholung, Zusammenfassung und Erarbeitung eines individuellen Programms; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Freitag:

08:30 - 13:30 Uhr Theorie & Praxis: Imagination und körperliche Präsenz: erfolgreiches Auftreten in Beruf und Alltag; Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

### Seminarziele:

- Nachhaltige Verbesserung mentaler und körperlicher Beweglichkeit
- Steigerung der Resilienz
- Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung der Stresskompetenz, Emotionalen Kompetenz und Sozialkompetenz
- Verbesserung der physio-mentalern Lern- und Konzentrationsfähigkeit, sowie der Leistungsfähigkeit
- Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation, Vorbeugung von Rückenbeschwerden etc.
- Schulung von Präsenz, Verbesserung der Ausstrahlung
- Den Transfer in konkrete Arbeitssituationen gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt
- Vermittlung und Anleitung sowie Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe im Sinne der heilberuflichen Indikation für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

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

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