

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 17.05.2021 – 21.05.2021 unter der Seminarnummer 800221 das Seminar „Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung und Kommunikation“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

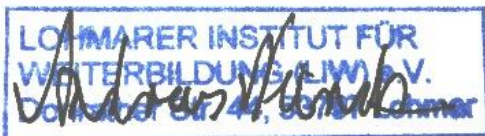
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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 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](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 19-69753 vom 28.01.2019, 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, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

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 Teilnehmers)

## SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung und Kommunikation	<b>Dozentinnen</b>   Bärbel Klein Andrea Raith
<b>Ort</b>   Einbeck	<b>Termin</b>   17. – 21.05.2021

### Montag:

13:00 – 14:30	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Vereinbarungen, Seminarüberblick
14:30 – 16:00	Entstehung, Grundannahmen und Prinzipien von GfK und ROMPC®:
16:15 – 18:00	Bearbeiten einer eigenen Konfliktsituation aus dem Berufsleben
20:00 – 21:30	Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit in Kommunikation

### Dienstag:

09:00 – 13:00	Stressentstehung, Stressreaktion und Stressspirale in Kommunikationssituationen aus dem Berufskontext Umgang mit Bedürfnissen
15:00 – 18:30	Umgang mit Interpretation und Analysen in der Kommunikation (Erste Hilfe bei Stress in Kommunikationssituationen, drei Aspekte in der Kommunikation, aus Klarheit heraus Bitten äußern)

### Mittwoch:

09:00 – 13:00	Empathie in der Kommunikation: Zuhören und sich selbst im Blick haben (im Berufsalltag)
15:00 – 18:30	Selbstbehauptung und Empathie in der Kommunikation

### Donnerstag:

09:00 – 13:00	Bewältigung von Kommunikationsdifferenzen im Arbeitsleben: „Was, wenn der Andere „Nein“ sagt
14:30 – 18:00	Selbstbehauptung und Empathie in der Kommunikation (Fortführung)

### Freitag:

08:00 – 11:20	Weitere Integration des Seminarinhaltes in konkrete Berufssituationen
11:30 – 13:10	Wertschätzung und Würdigung in Kommunikation

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

**Seminarziele:** Mit einer anregenden Mischung aus Übungen, Theorie und Selbstreflexion lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Berufsalltag. Sie lernen die eigene Stressreaktion frühzeitig zu erkennen und zu bewältigen, Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten wahrzunehmen und umzusetzen und erleben damit einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mehr Gelassenheit in der beruflichen Kommunikation.

Im Einzelnen:

- Die eigene Stressreaktion im beruflichen Kontext frühzeitig erkennen und bewältigen
- Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten in der Kommunikation im Erwerbsleben wahrnehmen und umsetzen
- Gelassenheit in beruflichen Situationen erfahren

**Zielgruppe:** Zielgruppe: Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.