

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 06.06.2026 – 13.06.2026 unter der Seminarnummer 800426 das Seminar „Innere Stärke entfalten und Verbindung leben - Mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) und Achtsamkeit zu mehr Resilienz“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **Saarland:** Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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).
- 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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 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/der Teilnehmenden)

## SEMINARPROGRAMM

Thema: Innere Stärke entfalten und Verbindung leben - Mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) und Achtsamkeit zu mehr Resilienz  
Ort: Seminarhaus Hostal Cala Llombards, Cala Llombards, Mallorca  
Dozentin: Ronya Salvason  
Termin: 06.06.2026 – 13.06.2026

**Samstag** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

**Sonntag**

16.00 - 19.00 Uhr Ankommen und gegenseitiges Kennenlernen  
Persönliche Ziele und Seminarziele klären  
Was haben Achtsamkeit, Gewaltfreie Kommunikation und Resilienz miteinander zu tun?  
Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und Transfer in den beruflichen Alltag

**Montag**

09.00 - 12.30 Uhr Einführung in die methodischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation  
Die Essenz der GFK: Bewertung und Reaktion - Auf welche Weise bewerten wir Situationen? Wie reagieren wir auf das, was uns von Anderen entgegengebracht wird?  
16.30 - 19.00 Uhr Selbstempathie mit der GFK praktisch anwenden  
Erste Schritte zur inneren Klärung und Selbstverbindung – auch im Berufsalltag

**Dienstag**

09.00 - 12.30 Uhr Erforschen der eigenen Gefühlswelt und der Umgang mit schwierigen Gefühlen  
Achtsames Sich-selbst-Wahrnehmen - Stärkung der emotionalen Selbstregulation im Umgang mit Stress und Druck  
16.30 - 19.00 Uhr Bewusstwerdung der eigenen Bedürfnisse und Prioritäten  
Über Bedürfnisse sprechen – sprachliche Ausdrucksfähigkeit erweitern  
Wertschätzung kultivieren, Fülle erleben  
Erforschung eigener Ressourcen

**Mittwoch**

09.00 - 12.30 Uhr Vertiefende Achtsamkeits-Meditationen - Präsenz und innere Ruhe im Berufsalltag stärken  
Eigenverantwortung übernehmen und klare Entscheidungen treffen  
16.30 - 19.00 Uhr Sinnhaftigkeit im Tun als Resilienzfaktor erkennen  
Empathisch auf andere eingehen und gleichzeitig bei sich bleiben - Balance zwischen beruflicher Empathie und gesunder Abgrenzung

**Donnerstag**

09.00 - 12.30 Uhr Die hohe Kunst des Small-Talks – mit GFK zu echter Verbindung im Alltag Achtsamkeit in kurzen, aber bedeutungsvollen beruflichen Begegnungen  
16.30 - 19.00 Uhr Wertschätzung im Arbeitsumfeld ausdrücken – der Schlüssel für gesunde (berufliche) Beziehungen Die Balance zwischen Selbstempathie und Empathie für andere finden

**Freitag**

09.00 - 12.30 Uhr Praxisanwendung von Achtsamkeit im Berufsalltag  
Integration der Seminarinhalte – Rückblick und Verankerung  
16.30 - 19.00 Uhr Individuelle Auswertung, persönlicher Ausblick und berufliche Umsetzungsschritte, Abschlussrunde  
Verabschiedung

Gemeinsamer Abschlussabend ab ca. 19.00 Uhr

**Samstag**

**Abreisetag**

**Anmerkung:** Die Seminarinhalte und Methoden stehen durch Transfers in konkrete Arbeitssituationen 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

**Seminarziele:**

Die Teilnehmenden stärken ihre emotionale Selbstwahrnehmung und Resilienz, um in belastenden beruflichen Situationen gelassener zu bleiben. Sie vertiefen den Umgang mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und lernen, achtsam und wertschätzend zu kommunizieren. So fördern sie eine gesunde Balance zwischen Selbstfürsorge und empathischem Umgang mit anderen, was ihre Klarheit und Wirksamkeit im Berufsalltag erhöht.

**Zielgruppe:**

ArbeitnehmerInnen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige und für ArbeitnehmerInnen, die ihre (bestehende) Kompetenzen (siehe oben) für Ihren Berufsalltag erhalten und erweitern möchten.

**Einordnung in die berufliche Weiterbildung:**

Das Seminar verbindet Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation zu einem praxisnahen Ansatz, der Mitarbeitenden und Führungskräften hilft, mit Stress, hoher Arbeitsbelastung und komplexen sozialen Situationen souveräner umzugehen. Durch die Förderung von emotionaler Stabilität, Selbstreflexion und konstruktiver Kommunikation trägt es zur nachhaltigen Stärkung beruflicher Kompetenzen bei und unterstützt eine gesunde, wertschätzende Arbeitskultur.