

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 16.10.2027 – 23.10.2027 unter der Seminarnummer 800427 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-26-1003 vom 21.04.2026, gültig bis 06.06.2028)
- 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: 16.10.2027 – 23.10.2027

Samstag

Anreise

Sonntag

17.00 - 19.00 Uhr

Ankommen und gegenseitiges Kennenlernen
Persönliche Ziele und Seminarziele klären
Einführung in die Zusammenhänge von Achtsamkeit, Gewaltfreier Kommunikation und Resilienz
Transfer in den beruflichen Alltag

Montag

09.00 - 10.00 Uhr

Achtsamkeitspraxis und Selbstwahrnehmung

11.00 - 14.00 Uhr

Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
Bewertung, Wahrnehmung und Kommunikation
Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen

17.00 - 19.00 Uhr

Selbstempathie und Selbstverbindung
Eigene Ressourcen und Resilienzfaktoren erkennen

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr

Achtsamkeitspraxis und Wahrnehmungsschulung

11.00 - 14.00 Uhr

Emotionale Selbstregulation und Umgang mit schwierigen Gefühlen
Bedürfnisse, Prioritäten und innere Klarheit

17.00 - 19.00 Uhr

Ressourcenorientierung und Resilienzentwicklung
Wertschätzende Kommunikation im beruflichen Umfeld

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr

Meditation und Achtsamkeitspraxis

11.00 - 14.00 Uhr

Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen
Umgang mit inneren Herausforderungen

17.00 - 19.00 Uhr

Selbstakzeptanz und innere Stabilität stärken
Resilienz im Berufsalltag fördern

Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr

Achtsamkeitspraxis und Selbstreflexion

11.00 - 14.00 Uhr

Achtsame und wertschätzende Kommunikation im beruflichen Alltag
Verbindung und Kontaktgestaltung in beruflichen Begegnungen
Achtsamkeit in kurzen und bedeutungsvollen beruflichen Begegnungen

17.00 - 19.00 Uhr

Wertschätzung und Empathie in Arbeitsbeziehungen
Lösungsorientierter Umgang mit beruflichen Herausforderungen

Freitag

09.00 - 10.00 Uhr

Achtsamkeit als Werkzeug der Stressregulation

11.00 - 14.00 Uhr

Integration der Seminarinhalte
Transfer in den beruflichen Alltag

17.00 - 19.00 Uhr

Individuelle Auswertung
Berufliche Umsetzungsschritte
Abschlussrunde

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.