

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 05.01.2025 – 10.01.2025 unter der Seminarnummer 801425 das Seminar „Mit innerer Klarheit ins neue Jahr - Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg und Resilienz“ durch.

Ich

.....
wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Informationen zur Bildungsveranstaltung (Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub 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) vor.
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des SBFVG. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFVG, 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-4145-1294-23-0934 vom 06.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 07.01.2026)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich. Bitte beachten Sie, dass diese Anträge je nach Bundesland drei Monate vor Seminarbeginn gestellt werden müssen.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung 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 innerer Klarheit ins neue Jahr - Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg und Resilienz
Ort: Langeoog
Dozentin: Ronya Salvason
Termin: 05.01. – 10.01.2025

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, 18 Uhr Abendessen, 19 Uhr Kennenlernrunde

Montag

09.00 - 12.00

Vorstellung der Seminarziele; Erläuterung der Wochenstruktur; Auffrischung der Methode Gewaltfreie Kommunikation (GFK); Einführung in das Thema Resilienz, Vorstellung von Resilienzfaktoren und wie diese im beruflichen Alltag Relevanz haben; Grundlagen der Achtsamkeit und wie diese Resilienz fördert

14.00 - 18.00

Persönlicher Jahresrückblick: sammeln relevanter Themen
Praktische Übungen zur GFK anhand konkreter Berufssituationen des zurückliegenden Jahres; Thema Resilienz: innere und äußere Ressourcen erforschen

Dienstag

09.00 - 12.00

Aus bewältigten Herausforderungen und Krisen bewusst lernen; Berufliche (und private) Erfolge erkennen und würdigen;

14.00 - 18.00

Auffrischung der Grundlagen des empathischen Zuhörens mit Praxisübungen
Körperbeweglichkeit und -achtsamkeit zur Resilienzförderung;
Entstehung von unangenehmen Gefühlen und ein förderlicher Umgang mit ihnen; hilfreiche Ansätze zur Bewältigung von Schuld- und Schamgefühlen; gesunde Fehlerkultur und aktives Bedauern;
Resilienzfaktor (Selbst-) Akzeptanz

Mittwoch

09.00 - 12.00

Die Bedeutung von Dankbarkeit für den Resilienzfaktor Optimismus und den Stressabbau; Dankbarkeit und Wertschätzung mithilfe der GFK kultivieren; die Sinnhaftigkeit im eigenen Handeln erkennen, als wichtige Voraussetzung für mentale Gesundheit, Arbeitsmotivation und Selbstwirksamkeit

16.00 - 18.00

Vertieftes Verständnis entwickeln der Bedeutung der Achtsamkeit für die Resilienz: einen Zugang zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden, geistige Klarheit und Präsenz fördern, neugieriges Interesse für unvorhergesehene Situationen entwickeln und in die Akzeptanz kommen

Donnerstag

09.00 - 12.00

Jahresvorausschau in das kommende Jahr: innere Klarheit bekommen, welche Themen im neuen Jahr relevant sind; die eigenen Bedürfnisse kennen und Lösungen für ihre Erfüllung finden

14.00 - 18.00

Entscheidungsfindung bei wichtigen Themen mit dem Tetralemma; Prioritäten setzen lernen; die eigenen Grenzen kennen und wahren

Freitag

08.00 - 13.00

Achtsamkeit im Arbeitsalltag praktizieren; Vertiefende Informationen zur Resilienzentwicklung; Vervollständigung der Jahresplanung; Seminarbewertung und Abschied

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten

Seminarziel: Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation im beruflichen Kontext. Das Modell wird so eingehend geübt, dass eine Anwendung im Berufsalltag ermöglicht wird. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

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