

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 16.11.2026 – 20.11.2026 unter der Seminarnummer 801626 das Seminar „Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement - Vertiefungswoche“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, 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).
- **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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2532 vom 06.09.2019)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-128478-60 vom 17.07.2024, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)

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>   Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefung	<b>Dozent</b>   Herbert H. Warmbier
<b>Ort</b>   Kloster Springiersbach, Bengel	<b>Termin</b>   16.11. – 20.11.2026

## Montag

13.00 – 14.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Teilnehmer*innenvorstellung Einführung in die Seminarthematik
14.30 – 18.15 Uhr	Wiederholung und Vertiefung von Grundgedanken und –elementen der Gewaltfreien Kommunikation – Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag
20.00 - 21.30 Uhr	Fortführung des Programms vom Nachmittag

## Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr	Wertschätzenden Umgang mit den inneren Kritikern, die Sie in Ihrem Arbeitsleben behindern
14.30 – 18:00 Uhr	Selbststeuerungskompetenz in der Kommunikation: Die inneren Stimmen konstruktiv nutzen

## Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr	Bewertungen, Urteile und Feindbilder: Schubladen und Etiketten im Berufskontext
14.30 – 18:00 Uhr	Veränderung stressverschärfende und förderliche Denkweisen und deren Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag

## Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr	Selbstbehauptungskompetenz: Nein Sagen und Hören mit der Gewaltfreien Kommunikation
14.30 – 18:00 Uhr	Wertschätzende Kommunikation: der gewaltfreie Ausdruck von Dankbarkeit

## Freitag

08.00 – 11.30 Uhr	Erhöhung der Wahrnehmungsfähigkeit für eine achtsame Kommunikation
11.30 – 13.15 Uhr	Zusammenfassung und Schlussrunde

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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

**Seminarziel:** Sie üben und verankern die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation für Selbstmanagement und Konfliktbewältigung für den beruflichen (und auch privaten) Kontext. Sie erlernen einen konstruktiven Ansatz für Ihren Kontakt mit KollegInnen, Vorgesetzten, Kunden, Klienten usw. und vertiefen einen achtsamen Umgang mit Ihren eigenen Anliegen und denen Ihrer Mitmenschen. Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit die Teilnehmenden neue Handlungsspektren für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln, die Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten und die Selbststeuerungskompetenz erhöhen.

Im Einzelnen:

- üben Sie die supervisorische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation auf berufliche Themen
- erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang
- Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Beruf und üben die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- erleben Sie Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten
- erproben Sie den wertschätzenden Umgang mit den inneren Kritikern, die Sie in Ihrem Arbeitsleben behindern
- trainieren Sie eine wertschätzende Grundhaltung und den gewaltfreien Ausdruck von Dankbarkeit
- üben Sie sich in der Selbstbehauptung „Nein“ zu sagen und zu hören
- arbeiten Sie selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungskompetenz)

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.