

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 18.09. – 22.09.2023 unter der Seminarnummer 801723 das Seminar „Gewaltfreie Kommunikation - Achtsamkeit und Selbstmanagement“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

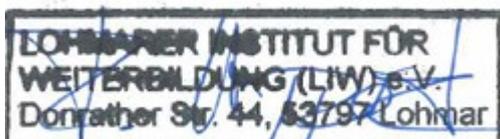
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA75-118403 vom 21.03.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 11.09.2024)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B23-119058-28 vom 25.11.2022, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-4206 vom 16.12.2022)
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 46.15-56224 vom 06.07.2023)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/3001/23, vom 20.07.2023, Anerkennung gültig bis 17.09.2025)
- 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>   Gewaltfreie Kommunikation –<br>Achtsamkeit und Selbstmanagement | <b>Dozent</b>   Herbert Warmbier    |
| <b>Ort</b>   Kloster Steinfeld   | <b>Termin</b>   18.09. – 22.09.2023 |

## 1. Tag

|                   |  |
|-------------------|--|
| 13.00 – 14.30 Uhr | Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden<br>Teilnehmer*innenvorstellung<br>Einführung in die Seminarthematik |
| 14.30 – 16.00 Uhr | Konflikt- und Vorwurfsmuster in Stresssituationen am Arbeitsplatz erkennen   |
| 16.30 – 18.00 Uhr | Bearbeitung von Glaubenssätzen dazu  |
| 20.00 – 21.30 Uhr | Fortführung des Programms vom Nachmittag   |

## 2.Tag

|                   |   |
|-------------------|---|
| 09.00 – 12.15 Uhr | Einführung von Grundgedanken und –elementen der Gewaltfreien Kommunikation  |
| 14.30 – 17.30 Uhr | Übungen mit dem ersten Schritt: Beobachten und Wahrnehmen zur Veränderung der eigenen Sichtweise und als (spirituelle) Erfahrung im beruflichen Kontext |

## 3.Tag

|                   |  |
|-------------------|--|
| 09.00 – 12.15 Uhr | Der zweite Schritt: Wahrnehmen und Identifizieren von Emotionen in (schwierigen) beruflichen Kommunikationssituationen |
| 14.30 – 17.30 Uhr | Übungen zum o.a. Thema   |

## 4.Tag

|                   |  |
|-------------------|--|
| 09.00 – 12.15 Uhr | Der dritte Schritt: Was will ich und was brauche ich in (schwierigen) beruflichen Kommunikations- und anderen Situationen? |
| 14.30 – 17.30 Uhr | Training der Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen anderer im Berufsleben                                    |

## 5. Tag

|                   |  |
|-------------------|--|
| 08.30 – 11.30 Uhr | Der vierte Schritt: Umsetzung dessen, was wir zu einer gewaltfreien Kommunikation brauchen |
| 11.30 – 13.00 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.

**Seminarziel:** Die Teilnehmenden trainieren für ihren beruflichen Alltag Möglichkeiten, die sie befähigen, achtsamer mit den eigenen Anliegen und denen anderer umzugehen. Über die Erkenntnis dessen, was hinter schwierigen Situationen und Erlebnissen liegt, entwickeln sie einen gelasseneren und konstruktiveren Ansatz für den Umgang miteinander, mit Kolleg\*innen, Vorgesetzten, Kunden etc. Im Einzelnen: Erhöhen der Wahrnehmungsfähigkeit, Wege zu einem achtsameren Umgang, Stärkung der Kommunikationsfähigkeit im Beruf, indem die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation erlernt und trainiert werden, Möglichkeiten erleben, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten, Möglichkeiten entdecken, Freiheit und Gemeinschaft zu verbinden, die Wirkung des Prozesses in ihrem (Berufs-)Umfeld erleben, selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungskompetenz) arbeiten können.

**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.