

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 24.06.2024 – 28.06.2024 unter der Seminarnummer 802524 das Seminar „Selbst-Empowerment im Beruf“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) 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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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 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>   Selbst-Empowerment im Beruf	<b>Dozentin</b>   Mila Krause
<b>Ort</b>   Einbeck	<b>Termin</b>   24.06. – 28.06.2024

## Montag:

### **Selbsterkenntnis**

13:00 – 15:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellungsrunde Selbst – Beeinflussung: was wir von den Molekülen lernen können Selbst – Wahrnehmung: wie bin ich?
15:15 – 18:00 Uhr	Selbst – Fürsorge: was brauche ich? Selbst – Profiling: meine Denk-/emotionale-/Verhaltenspräferenzen Selbst – Verständnis: wie ‚funktioniere‘ ich? Selbst – Reflexion: die Säulen meiner Identität – wo stehe ich gerade, wo will ich hin? Selbst – Einschätzung: welche Ressourcen und Talente habe ich?
19:00 – 21:00 Uhr	Selbst – Steuerung: wie ‚programmiere‘ ich mich auf den Erfolg? Fantasiereise zu meinen Stärken

## Dienstag:

### **von Missklang zur Harmonie – erfolgreich kommunizieren**

09:00 – 12:30 Uhr	Im Einklang, oder Rapport – das A und O einer nachhaltigen Beziehung Was ist die richtige Melodie, oder zwei Ebenen der Kommunikation Finde den richtigen Ton, oder der Einfluss von Metaprogrammen auf unsere Kommunikation
14:00 – 18:00 Uhr	Der Ton macht die Musik, oder der Umgang mit Konflikten Dein Schlager auf Platz 1, oder Schlagfertigkeit Missklang, oder Double Bind erkennen
19:00 – 20:00 Uhr	Harmonie vs. Missklang – wie hört sich die Kommunikation an?

## Mittwoch:

### **Veränderungen nachhaltig steuern**

09:00 – 12:30 Uhr	Selbst – Bewusstsein: die Voraussetzung für einen gelungenen persönlichen Veränderungsprozess Visionen – und Zielearbeit Strategiearbeit (T.O.T.E) und Zeitmanagement (Prioritäten setzen)
14:00 – 18:00 Uhr	Selbstcoaching – Technik: Veränderungsarbeit in 6 Schritten Wachstumsbremsen: 3F's Arbeit mit den Glaubenssätzen: The Work und innere Antreiber Selbstcoaching – Technik für emotional belastende (Krisen-)situationen

## Donnerstag:

### **Meister\*in des Auftritts**

09:00 – 12:30 Uhr	4 Ebenen des Auftritts State Management Elevator – Pitch Selbstcoaching – Techniken für einen gelungenen Auftritt
14:00 – 18:00 Uhr	Kompetenzmodell Auftritts – Preframing mit der Melodie des Erfolgs Storytelling Leistungsoptimierungstechniken Rollenspiele

## Freitag:

### **Integration und Praxistransfer**

08:30 – 13:00 Uhr	Selbstcoaching - Technik: Ressourcenaktivierung Selbst – Regulation mit Achtsamkeit Praxistransfer und Abschlussrunde
-------------------	---

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.

**Seminarziele:** Selbstwirksamkeit, Potentialentfaltung, Konfliktkompetenz, Ressourcenkompetenz

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit die Teilnehmenden neue Handlungs- und Lösungsstrategien für den Umgang mit Konfliktsituationen und das Umsetzen neuer Impulse für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln!

Im Einzelnen:

- Selbstführungs-/Selbstwirksamkeitstechniken praktisch anwenden
- Analyse des eigenen Potentials, Stärken ausbauen und Schwächen ausgleichen
- Aufbau stabiler Netzwerke mit den richtigen Kommunikationstechniken
- Veränderungsprozesse aktiv gestalten
- Umgang mit kritischen Situationen erfolgreich meistern
- Nachhaltig und effizient Auftrittssituationen im Beruf gestalten
- „Selbst – Coaching“ für einen beruflichen Einsatz erlernen
- Den Zugang zu den eigenen Ressourcen aktivieren

**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.