

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 04.12. – 09.12.2023 unter der Seminarnummer 803223 das Seminar „Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

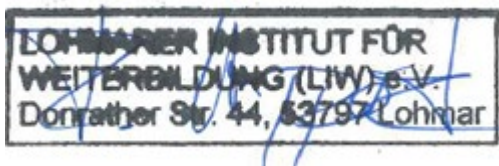
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 26-0342-1050 vom 06.02.2017).
- **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 II A 74-117266 vom 07.01.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 06.11.2024)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61611 vom 05.10.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 04.10.2026)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2023/677JS vom 20.10.2023, Anerkennung gültig bis 19.10.2025)

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>   Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement	<b>Dozentin</b>   Susanne Lehmann
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   04.12. – 09.12.2023

## Montag

14.00 – 16.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden Teilnehmer*innenvorstellung
16.00 – 18.30 Uhr	Stressmanagement: Wie entsteht Stress? Gute und effiziente Stressreduzierung
18.30 – 18.45 Uhr	Entspannungstraining für Berufssituationen

## Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr	Motivationsstrategien Ressourcenmanagement
15.15 – 18.45 Uhr	Flexibilität und Kommunikation in Problemsituationen Ressourcen im beruflichen Alltag

## Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr	Selbstsicheres Auftreten, selbstsichere Kommunikation in beruflichen Situationen
15.15 – 18.30 Uhr	Probleme zu Zielen, Zielsetzung im Beruf und Alltag
18.30 – 18.45 Uhr	Entspannungstraining für Berufssituationen

## Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr	Zeit- und Selbstmanagement-Strategien
15.15 – 18.45 Uhr	Konfliktlösungsstrategien: Umgang mit konfliktreichen Situationen

## Freitag

09.00 – 12.30 Uhr	Das respektvolle Durchsetzen der eigenen Interessen bei Wahrung der Interessen Anderer
15.00 – 18.00 Uhr	Möglichkeiten der Integration: Wie greife ich gerade in Konfliktsituationen auf das neu Erfahrene und Gelernte zurück?

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:** Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.; Ziel ist es, die Seminarinhalte und Methoden in konkrete Arbeitssituationen zu übertragen, damit die Teilnehmenden überzeugend und souverän im Berufsleben handeln und auftreten können.

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.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.