

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 12.10. – 16.10.2026 unter der Seminarnummer 803226 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

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß § 10 ff AWbG eine Einrichtungserkennung 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-126300-29 vom 05.02.2024, Anerkennung gültig bis 31.12.2026).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72 – 125775 vom 15.02.2024, Anerkennung gültig bis 10.11.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-0653 vom 03.05.2024, Anerkennung gültig bis 09.11.2026)

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>   Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement	<b>Dozentin</b>   Susanne Lehmann
<b>Ort</b>   Kloster Springiersbach, Bengel	<b>Termin</b>   12.10. – 16.10.2026

## Montag

13.30 – 14.30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden und der Leitung
14:30 – 15:30 Uhr	Stressmanagement: Wie entsteht Stress? Gute und effiziente Stressreduzierung
15.30 – 17.30 Uhr	Motivationsstrategien Ressourcenmanagement
17.00 – 19:45 Uhr	Entspannungstraining für Berufssituationen

## Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr	Flexibilität und Kommunikation in Problemsituationen Ressourcen im beruflichen Alltag
15.15 – 18.45 Uhr	Selbstsicheres Auftreten, selbstsichere Kommunikation in beruflichen Situationen

## Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr	Probleme zu Zielen, Zielsetzung im Beruf und Alltag
15.15 – 18.30 Uhr	Zeit- und Selbstmanagement-Strategien
18.30 – 18.45 Uhr	Entspannungstraining für Berufssituationen

## Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr	Konfliktlösungsstrategien: Umgang mit konfliktreichen Situationen
15.15 – 18.45 Uhr	Das respektvolle Durchsetzen der eigenen Interessen bei Wahrung der Interessen Anderer

## Freitag

07.45 – 13.00 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

**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:** 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.