

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 12.06. - 16.06.2023 unter der Seminarnummer 803423 das Seminar „Von der Fremdbestimmung zur Selbstermächtigung“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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)
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des 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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2667 vom 10.12.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- 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/der Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Von der Fremdbestimmung zur Selbstermächtigung  
Ort: Kloster Springiersbach  
Dozent: Andreas Neimcke  
Termin: 12.06. - 16.06.2023

## Montag

13.00 - 14.00 Uhr Eröffnung, Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in die Seminarthematik  
14.00 - 17.15 Uhr Eigenverantwortung und Selbstermächtigung als Voraussetzung für Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität und Zufriedenheit  
19.00 - 20.20 Uhr Achtsamkeit im Berufsalltag und Einführung in die Meditation

## Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Das Phänomen der Kontrolle und der Fremdbestimmung durch Führungskräfte, Kollegen, Mitarbeiter, Kunden  
15.00 - 17.40 Uhr Umgang mit Fremdbestimmung: Radikale Akzeptanz, Hingabe, Demut  
17.45 - 18.15 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Akzeptanz, Hingabe, Demut

## Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Fremdbestimmung versus Selbstermächtigung: Wie lässt sich Verantwortung übernehmen in „beruflichen Räumen“, die von Enge und Kontrolle geprägt sind  
15.00 - 17.40 Uhr Umgang mit Konflikten, die durch Fremdbestimmung versus Selbstermächtigung entstehen  
17.45 - 18.15 Uhr Mit Konflikten anders umgehen  
19.45 - 21.30 Uhr Mit Konflikten achtsam und friedlich umgehen

## Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Konzentration auf das Wesentliche: Vermeidung von Energieverlust durch Konzentration auf „Nebensächlichkeiten“ und Situationen, die außerhalb meiner Verantwortung liegen  
15.00 - 17.40 Uhr Loslassen und Zulassen als Prinzip, Eigenverantwortung in „beruflichen Räumen“, die von Enge und Kontrolle geprägt sind, zu übernehmen; Ermöglichung von Selbstermächtigung  
17.45 - 18.15 Uhr Entspannungsübung und Loslassen

## Freitag

08.15 - 09.15 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.20 - 12.00 Uhr Und es geht doch! Wege der Selbstermächtigung in (scheinbar) fremdbestimmten Situationen  
12.00 - 13.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Di-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo: 20.20-20.50, Di-Do: 19.15-19.35 Uhr, Es finden Aufenthalte in der Natur außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Mo: 17.30-18.15 Uhr, Di-Do: 13.30-14.50 Uhr

**Seminarziele:** Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung, Umgang mit Fremdbestimmung und Ohnmacht, Umgang mit Konflikten, Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität, Achtsamkeit

**Zielgruppe:** Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, aus den Bereichen Kirche, Wohlfahrt (z.B. Caritas), Pädagogik, Selbstständige und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen. Menschen, die neugierig sind, wie sich Spiritualität und Achtsamkeit im Arbeitsleben integrieren lässt.