

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 15.05.2022 – 20.05.2022 unter der Seminarnummer 803522 das Seminar „Berufliche Belastungen meistern – Die Kraft eigener Ressourcen nutzen“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

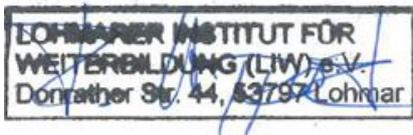
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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). 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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit 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 B21-107924-17 vom 04.12.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2272/21 vom 29.03.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 12.06.2023)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn. In vielen Bundesländern gilt die Freistellung als erteilt, wenn der Arbeitgeber nicht innerhalb von 3 Wochen nach Beantragung und bei Vorlage aller Unterlagen den Bildungsurlaub ablehnt. Bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Berufliche Belastungen meistern Die Kraft eigener Ressourcen nutzen	<b>Dozent</b>   Frank Patania
<b>Ort</b>   Bernried, Starnberger See	<b>Termin</b>   15.05. – 20.05.2022

## **Sonntagabend**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

09:00 – 12:30 Uhr

Einführung in die Seminarthematik: Gesundheit, Gesunde Arbeit, Salutogenese, Resilienz  
Gesundheitsförderliche Bedingungen am Arbeitsplatz – Soll und Ist  
Gesundheit am Arbeitsplatz stärken? Möglichkeiten und Ansätze  
Perspektivenwechsel: ein gesundes Arbeitsumfeld (mit-)gestalten

14:30 – 18:00 Uhr

## **Dienstag**

09:00 – 10:30 Uhr

Ressourcen im Arbeitsalltag: Lösungskompetenz als Ersatz eines problemorientierten Vorgehens

10:30 – 12:30 Uhr

Motivation & Zufriedenheit im Arbeitsalltag: Eigene Strategien, Lernfelder

14:30 – 16:30 Uhr

Belastungen im Arbeitsalltag? Balance zwischen Selbstfürsorge und Arbeitsplatzsicherung:  
Umgang mit (inneren) Druck, Bedingungen zum Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit

16:30 – 18:30 Uhr

Energiequellen: soziale Netzwerke als Ressource im beruflichen Kontext  
Wertschätzung und Respekt in der Führungsarbeit sowie in kollegialen Beziehungen  
Kommunikationskultur am Arbeitsplatz

## **Mittwoch**

09:00 – 10:30 Uhr

Umgang mit unterschiedlichen Rollen, -erwartungen und Mehrfachbelastungen;  
Auf der Suche nach einer individuellen Work-Life-Balance

10:30 – 12:30 Uhr

(Zusammen)Arbeit im Unternehmen  
Führung, Kooperation, Konkurrenz und inneres Gleichgewicht  
Rollenbewusstsein, Klarheit der Zuständigkeiten, Abgrenzung und Kooperation, geteilte  
Verantwortung, Erwartungen klären und klar kommunizieren

14:30 – 16:00 Uhr

Zusammenarbeit gestalten  
Das Spannungsfeld zwischen den Ansprüchen (Organisation, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden,  
Privatleben, ...)

16:30 – 18:00 Uhr

Die eigene Rolle klären und stärken: Strategien zum Umgang mit eigenen Bedürfnissen:  
Abgrenzung nach innen und außen, emotionalen Druck wahrnehmen, kontrollieren und abbauen  
Nein-sagen, wirksam delegieren  
In Bewegung kommen  
Ausgeglichener und gelassener im Arbeitsalltag  
Impulse für mehr Bewegung im Arbeitsalltag (Ver-)spannungen vermeiden, den Rücken entlasten)

## **Donnerstag**

09:00 – 10:30 Uhr

Zur Ruhe kommen  
Entspannt am Arbeitsplatz: Pausengestaltung, Kurzentspannung, Entschleunigung

10:30 – 12:30 Uhr

Konflikten mit Kollegen und Vorgesetzten gelassener begegnen  
Grenzen erkennen, Achtsamer Umgang mit sich und dem Umfeld  
Selbstbewusst auftreten und standhaft bleiben (Kommunikationsstrategien und –irrtümer)

14:30 – 16:00 Uhr

Veränderungen eigenverantwortlich und aktiv gestalten:  
Chancen erkennen, Optionen im Umgang mit Widerständen und Hindernissen erweitern,  
Erste Schritte zur Umsetzung entwickeln

16:00 – 18:00 Uhr

Eigene Ressourcen zur Unterstützung einer gewünschten Veränderung reflektieren und verankern.  
Zugang zu möglichen Handlungsoptionen

## **Freitag**

08:15 – 13:30 Uhr

Sicherung des Gelernten, Klärung und Beschreibung persönlicher Lernfelder  
Feedback und Abschlussrunde

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:** 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. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

**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.