

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 17.09.2023. – 22.09.2023 unter der Seminarnummer 803523 das Seminar „Komm in Bewegung – aktiviere Deine Ressourcen “ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) 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).
- **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).
- 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.

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>   Komm in Bewegung – aktiviere Deine Ressourcen	<b>Dozentin</b>   Renate Huppertz
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   17.09.2023 – 22.09.2023

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09:00 – 12:30 Uhr

Einführung in die Seminarthematik  
Work-Life-Balance

14:30 – 18:00 Uhr

Erkennen von Potentialen und Analyse des bisherigen Ressourceneinsatzes im  
Arbeitsalltag

18:00 – 18:15 Uhr

Stressbewältigung und Entspannung im Berufsleben

### Dienstag

09:00 – 10:00 Uhr

Komm in Bewegung – Laufen/Walken  
Selbstmotivation - Wie bringe ich meine Ressourcen auf den Weg?

10:00 – 12:30 Uhr

Was motiviert mich – was treibt mich an - was belastet mich?

15:00 – 18:00 Uhr

Intrinsische Motivation für einen gesunden und aktiven Arbeits- und Lebensstil  
Persönliche Motivatoren und Ressourcen im Arbeitskontext

18:00 – 18:15 Uhr

Über die Stärkung der Motivationskompetenz in den Flow kommen  
Ressourcen gezielt aktivieren für einen besseren Umgang mit Arbeitsbelastungen  
Stressbewältigung und Entspannung im Berufsleben

### Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr

Komm in Bewegung – Wie komme ich in den Flow?

10:00 – 12:30 Uhr

Was ist Stress - Umgang mit Stress – Stressoren im Arbeitskontext identifizieren

14:30 – 18:00 Uhr

Stressmanagement  
Stresskompetenz erweitern durch die Transformation von Stress verstärkenden Gedanken  
und Einstellungen

18:00 – 18:15 Uhr

Stressbewältigung und Entspannung im Berufsleben

### Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr

Selbstbild – Fremdbild: Veränderungsprozesse aktiv gestalten

14:30 – 15:30 Uhr

Komm in Bewegung: achtsam und gelassen Herausforderungen begegnen

15:30 – 18:00 Uhr

Eigene Bedürfnisse, Lebens- und Berufsrollen in Balance bringen

### Freitag

07:45 – 13:00 Uhr

Individuelle Strategien für ein effizientes und selbstfürsorgliches Ressourcenmanagement  
Zusammenfassung des Seminars, Abschluss-Reflexion und Feedback

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:** 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, Stressresistenz 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.