

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 07.02.2027 – 12.02.2027 unter der Seminarnummer 803527 das Seminar „Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub / Bildungszeit.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) 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 Einrichtungsanerkennung 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 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. 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 28-0342-1696 vom 07.02.2018).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 63495 vom 17.12.2024, gültig bis 16.12.2027)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-132009 vom 29.09.2025, gültig bis 14.02.2029)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate 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).


LOHMARER INSTITUT FÜR
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

Seminarprogramm

Thema	Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen	Dozentin	Renate Huppertz
Ort	Baltrum	Termin	07.02.2027 – 12.02.2027

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 12:30 Uhr Einführung in die Seminarthematik - Standortbestimmung im Berufsleben
Die Notwendigkeit eines ressourcenorientierten Arbeitens im agilen Berufsalltag
Wie gut kenne ich meine Ressourcen im Arbeitsalltag und wie setze ich sie ein
14:30 – 18:00 Uhr Erkennen von Potentialen und Analyse des bisherigen Ressourceneinsatzes im Arbeitsalltag

Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr Was motiviert mich – was treibt mich an - was belastet mich?
Intrinsische Motivation für einen gesunden und aktiven Arbeits- und Lebensstil stärken
15:00 – 18:00 Uhr Persönliche Motivatoren und Stressoren im Arbeitskontext
Ressourcen- und Stressmanagement:
Ressourcen gezielt aktivieren für einen besseren Umgang mit Arbeitsbelastungen
Stärkung der Handlungskompetenz (Stress verstärkende Gedanken und Einstellungen transformieren)
18:00 – 18:15 Uhr Stressbewältigung und Entspannung im Berufsleben

Mittwoch

09:00 – 12:30 Uhr Wertorientierung als Ressource im agilen Arbeitsalltag: Welche Werte leiten und tragen mich? Das eigene Wertesystem als Kompass für berufliche Veränderungen
14:30 – 18:00 Uhr Selbststeuerungskompetenz: Eigene Muster, Bedürfnisse, Werte erkennen und auf ihre Umsetzbarkeit im Berufsleben hin untersuchen

Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr Die Notwendigkeit, bei agilem Arbeiten auf Veränderungsprozesse ressourcenorientiert zu reagieren: Veränderungsprozess initiieren und aktivieren
14:30 – 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: 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.