

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.04.2025 – 11.04.2025 unter der Seminarnummer 804025 das Seminar „Neue Energie für den Beruf“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) 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](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 B23-117726-37 vom 28.09.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025).
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-0891, Anerkennung gültig bis 25.02.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/0121/24 vom 17.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 24.02.2026)
- 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)

Anerkennungen sind auf Anfrage in weitem Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung 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>   Neue Energie für den Beruf Ressourcen aktivieren, Regeneration ermöglichen, Ruhe erfahren	<b>Dozentin</b>   Britta Pütz
<b>Ort</b>   Caritas Inseloase, Norderney	<b>Termin</b>   06.04. – 11.04.2025

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

09:00 – 12:30 Uhr

Gegenseitige Vorstellung und Erwartungsabfrage  
Selbstmanagement und Leistungsfähigkeit im Beruf  
Was ist (Lebens-) Energie? Wie kann ich meinen Energiezustand besser wahrnehmen?  
Energiebringer und Energiefresser im Arbeitsleben

15:00 – 18:10 Uhr

Vertiefung der Selbstmanagementkompetenz:  
Berufliche Standortbestimmung: Bestandsaufnahme - Erfolge wertschätzen,  
Perspektiven ermitteln

18:10 – 18:30 Uhr

Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungstechniken für den Berufsalltag

## Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr

Stressmanagement:  
Hintergründe zum Thema Stress und Analyse der eigenen (Stress-)Situation  
Werte- und Bedürfnisse als Baustein unserer Selbstmotivation

15:00 – 18:10 Uhr

Fortführung des Themas vom Vormittag

18:10 – 18:30 Uhr

Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungstechniken zur guten und  
effizienten Stressreduktion im Beruf

## Mittwoch

09:00 – 12:30 Uhr

Selbstmotivation und Ressourcenmanagement stärken:  
Entwicklung mentaler Kraft, einschränkende Glaubenssätze und Antreiber zu identifizieren  
und zielgerichtet zu nutzen,

14:30 – 18:00 Uhr

Zielemanagement und gestärktes Selbstvertrauen  
Stärkender Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken im Berufsalltag

## Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr

Zeit- und Selbstmanagement  
Haltung und Handlung im (beruflichen) Alltag

14:30 – 18:00 Uhr

Fortführung des Themas vom Vormittag

18:00 – 18:20 Uhr

Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungstechniken für den Berufsalltag

## Freitag

7:45 – 13:00 Uhr

Zusammenfassung, weitere Integration des Erlernten in den Arbeitstag,  
Auswertung des Seminars und Abschluss

Die Seminarinhalte und Methoden stehen 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:** 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:** 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.