

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 01.12.2024 – 06.12.2024 unter der Seminarnummer 804224 das Seminar „Raus aus der Komfortzone -- so klappt es“ 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

- **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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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. 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 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 Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema | Raus aus der Komfortzone -- so klappt es

Dozentin | Mila Krause

Ort | Bernried, Starnberger See

Termin | 01.12. – 06.12.2024

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag:

10:00 – 12:30 Uhr

Begrüßung und Vorstellungsrunde

Identifikation mit dem Helden – welcher Held/in bin ich?

Standortbestimmung, Veränderungsrichtung erkennen bzw. den Mangel beseitigen: wo will ich hin bzw. wovon will ich weg?

14:00 – 18:00 Uhr

Das Helden – Archetypenmodell und das erste Selbst – Profiling

Charakterstärken und ein erweitertes Selbst - Profiling

Eigen- vs. Fremdeinschätzung

Das Wertequadrat – mein Ruf des Abenteurers

Fantasiereise zum sicheren Ort

Dienstag:

09:00 – 12:30 Uhr

Warum Verweigerung einer (notwendigen) Veränderung wertvoll ist und wie sie sich überwinden lässt

Entscheidungen treffen (Tetralemma in Action)

Schwellenhüter überwinden – die Grenze zwischen der Komfortzone und der unbekanntem Welt überschreiten

14:00 – 18:00 Uhr

Timeline - Ressourcenarbeit

Begegnung mit dem Mentor und Ressourcenaktivierung

Weitere Selbststeuerungstechniken und Selbstcoaching in Stresssituationen

Übungen in Kleingruppen

Mittwoch:

09:00 – 12:30 Uhr

Bewährungsproben, Hindernisse und Feinde – wie gehe ich damit um und bleibe bei mir?

Zielmotivation stärken mit dem MOST – System

14:00 – 18:00 Uhr

Vordringen zur tiefsten Hölle – was ist hier zu beachten?

Die entscheidende Prüfung: wie meistere ich diese erfolgreich?

Die Schattenarbeit

Fantasiereise: der magische Moment

Donnerstag:

09:00 – 12:30 Uhr

Die Belohnung - eine kurze Verschnaufpause

Der Rückweg – was gibt es zu beachten

14:00 – 18:00 Uhr

Die Auferstehung des Helden – der Weg zur inneren Ganzheit

Die Rückkehr mit dem Elixier

Freitag:

08:00 – 13:00 Uhr

Das Leben ist ein Spiel – Veränderung darf leicht sein (Techniken aus dem Improtheater)

Reflexionsrunde:

- persönliche Erkenntnisse – welche sind das?
- Lerneffekte – was habe ich gelernt und wo kann ich das Gelernte anwenden?
- Der Raum voller Möglichkeiten – was wird dadurch möglich?

Praxistransfer: Verankerung der beruflichen und privaten Veränderungskompetenzen

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: Selbstwirksamkeit, Potentialentfaltung, Krisenkompetenz, Resilienz, Veränderungskompetenz

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. Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit die Teilnehmenden neue Handlungs- und Lösungsstrategien für den Umgang mit Krisensituationen und das Umsetzen neuer Impulse für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln!

Im Einzelnen:

- Erfolgreiche Krisenbewältigung
- Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit
- Entwicklung der eigenen Intuition / inneren Stimme
- Eigenverantwortung für die persönliche Weiterentwicklung übernehmen
- Selbstwirksamkeit steigern
- Veränderungskompetenz aufbauen und Praxistransfer sicherstellen

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.