

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 20.07. - 24.07.2026 unter der Seminarnummer 804226 das Seminar „Gelassen und kraftvoll mit Zeitdruck und Stress umgehen“ durch.

Ich,

wohnhaf 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

- **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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 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 Gelassen und kraftvoll mit Zeitdruck und Stress umgehen	Dozentin Svenja Paus
Ort Tromm, Odenwald	Termin 20.07. - 24.07.2026

Montag

- 12.30 – 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Teilnehmer/innen Vorstellung
Einführung in die Seminarthematik
- 15.00 – 18.00 Uhr Das eigene Zeitmuster im (beruflichen) Alltag
- 19.00 – 21.00 Uhr Entspannungstraining für Zeit-Stresssituationen

Dienstag

- 09.00 – 12.00 Uhr Prioritäten setzen: Was ist wichtig? Was ist dringend?
Zeitfallen im (beruflichen) Alltag
Wertediskussion auf gesellschaftspolitischer Ebene
- 15.00 – 15.30 Uhr Übungen zur guten und effizienten Stressreduzierung in Berufssituationen
- 15.30 – 18.30 Uhr Wie entsteht Stress? - Stressmanagement: Umgang mit Stress und Zeitdruck. Die Folgen von Stress sind für die Gesellschaft enorm. Stress erzeugt enorme Kosten und Leistungsverluste z.B. durch Ausfallstunden, Krankheit u. ä. Es wird beleuchtet, was genau Stress – finanziell und auch psychisch – in der Gesellschaft auslöst. Anschließend werden gesellschaftliche Lösungen zur Stressreduktion thematisiert und diskutiert.
Gesellschaftspolitischer Anteil: 2 Std

Mittwoch

- 09.00 – 12.00 Uhr Probleme mit Zielen, Zielsetzung im Beruf und Alltag
Zielmanagement als Zeitmanagement
Es werden Ziele-Strategien, Umsetzung, Problematik auf gesellschaftspolitischer Ebene vorgestellt und diskutiert.
- 15.00 – 15.30 Uhr Entspannungstraining für Berufssituationen
- 15.30 – 18.30 Uhr Zeit-, Selbstmanagement und Motivations-Strategien
Es werden die Folgen von Demotivation in der Gesellschaft und Motivationsstrategien auf gesellschaftspolitischer Ebene diskutiert.
Gesellschaftspolitischer Anteil: 2 Std

Donnerstag

- 09.00 – 12.00 Uhr Lösung von inneren und äußeren (Zeit-)Konflikten
Es werden Konfliktlösungsstrategien auf gesellschaftspolitischer Ebene vorgestellt und diskutiert.
Gesellschaftspolitischer Anteil: 2 Std.
- 15.00 – 15.30 Uhr Entspannungstraining für Berufssituationen
- 15.30 – 18.30 Uhr Prioritäten setzen unter Wahrung der eigenen Interessen und der Interessen anderer

Freitag

- 07.00 – 11.30 Uhr Möglichkeiten der Integration: Wie greife ich gerade in gewohnten Situationen auf das neu Erfahrene und Gelernte zurück?
Das Thema vom Donnerstagvormittag wird auf gesellschaftspolitischer Ebene geführt.
- 11.45 – 14.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Seminarziele: Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u. ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Zielgruppe: Das Seminar steht allen Arbeitnehmern/innen offen.