BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

# Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 28.06. – 02.07.2027 unter der Seminarnummer 804227 das Seminar „Gelassen und kraftvoll mit Zeitdruck und Stress umgehen“ 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

- **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 Bildungsfreistellungsgesetztes (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)
- **Hessen** (gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG unter dem Aktenzeichen III7-55n-4145-0140-26-0607 vom 21.05.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 19.07.2028).

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).

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

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des Teilnehmers)

# S E M I N A R P R O G R A M M

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Thema** l | Gelassen und kraftvoll mit Zeitdruck und Stress umgehen | **Dozentin** l | Svenja Paus |
| **Ort** l | Tromm, Odenwald | **Termin** l | 28.06. – 02.07.2027 |

**Montag**

| | |
|---|---|
| 12.30 – 15.00 Uhr | Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer,<br>Teilnehmer/innen Vorstellung<br>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?<br>Zeitfallen im (beruflichen) Alltag<br>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.<br>Gesellschaftspolitischer Anteil: 2 Std |

**Mittwoch**

| | |
|---|---|
| 09.00 – 12.00 Uhr | Probleme mit Zielen, Zielsetzung im Beruf und Alltag<br>Zielmanagement als Zeitmanagement<br>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<br>Es werden die Folgen von Demotivation in der Gesellschaft und Motivationsstrategien auf gesellschaftspolitischer Ebene diskutiert.<br>Gesellschaftspolitischer Anteil: 2 Std |

**Donnerstag**

| | |
|---|---|
| 09.00 – 12.00 Uhr | Lösung von inneren und äußeren (Zeit-)Konflikten<br>Es werden Konfliktlösungsstrategien auf gesellschaftspolitischer Ebene vorgestellt und diskutiert.<br>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?<br>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.