

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 08.11.2026 – 13.11.2026 unter der Seminarnummer 804426 das Seminar „Mit(te) der Zeit: Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte“ 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 Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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), 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).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmBUG).

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

<b>Thema</b>   Mit(te) der Zeit. Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte	<b>Dozentin</b>   Britta Pütz
<b>Ort</b>   Borkum	<b>Termin</b>   08.11.2026 – 13.11.2026

<b>Sonntagabend</b>	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
<b>Montag</b>	
09.00 – 12.00 Uhr	Gegenseitige Vorstellung und Erwartungsabfrage Leistungsfähigkeit im Beruf aktivieren und erhalten: Wie aktiviere und erhalte ich meine Leistungskraft in der Lebensmitte?
15.00 – 18.10 Uhr	Rollenklärung und Energiemanagement im Berufsalltag: Identifikation, Differenzierung und Bewertung der verschiedenen Rollen und beruflichen Aufgaben sowie Umgang mit der vorhandenen Energie
18.10 – 18.30 Uhr	Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungsübungen für berufliche Belastungssituationen
<b>Dienstag</b>	
09.00 – 12.00 Uhr	Veränderungskompetenzen fördern: Kriterien gelingender Anpassungsprozesse: Welche konkreten Veränderungen sind beschreibbar? Wie gelingt der Übergang in eine neue berufliche Phase?
15.00 – 18.30 Uhr	Persönliche Veränderungsfähigkeit im Berufsleben
<b>Mittwoch</b>	
09.00 – 12.30 Uhr	Selbstmotivation und Handlungskompetenz analysieren: (Neu-) Gestaltung des beruflichen Alltags im Hinblick auf sich verändernde Werte und Bedürfnisse
15.00 – 18.30 Uhr	Veränderungskompetenzen für (berufliche) Herausforderungen und Ziele nutzbar machen: Umgang mit psychosomatischen Reaktionen (berufliche Überbelastungsreaktionen), negativen Gedanken und belastenden Gefühlen
<b>Donnerstag</b>	
09.00 – 12.30 Uhr	Ressourcenmanagement für die zweite Hälfte des Berufslebens Individuelle Ressourcen nutzbar machen
15.00 – 18.10 Uhr	Zeitmanagement Kreativität und bewusster Umgang mit der Zeit
18.10 – 18.30	Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungsübungen für mehr Ausgeglichenheit und Leistungskraft
<b>Freitag</b>	
08.00 – 13.15 Uhr	Zusammenfassung, weitere Integration des Erlernten in den Arbeitsalltag, Auswertung des Seminars und Abschluss.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

**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, 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.