

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 28.11.2021 – 03.12.2021 unter der Seminarnummer 805421 das Seminar „Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen“ 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 eine Einrichtungenanerkennung vor Az.: 48.06-7348).
- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B20-104572-51 vom 18.03.2020; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2022).
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2020/529 MW vom 11.08.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 10.08.2022).
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B724363 vom 09.04.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- 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 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 Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen	Dozentin Sabine Schorn
Ort Norderney	Termin 28.11. – 03.12.2021

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 10:30 Uhr: Einführung in das Seminarthema Burnout im Berufskontext
10:30 – 13:00 Uhr: Bewertung der aktuellen Situation
Individuelle Selbsteinordnung zum Thema Burnout im Arbeitsalltag
Kennen auch Sie Überforderungssituationen im Beruf?
15:00 – 16:30 Uhr: Die drei Burnout-Ebenen des Menschen
16:30 – 17:45 Uhr: Selbststeuerungskompetenz erfahren:
Wechselwirkung von Körper und Psyche auf beruflich bedingten Stress
17:45 – 18:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz stärken durch themenbezogene Körperübungen

Dienstag

09:00 – 09:20 Uhr: Wahrnehmungskompetenz stärken durch stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis
09:20 – 13:00 Uhr: Selbstwahrnehmung im Berufsalltag
Belastende Einstellungen und Glaubenssätze, die persönlichen Antreiber und deren Auswirkungen auf das Arbeitsleben
15:00 – 16:30 Uhr: Burnout-Risikofaktoren im Berufsleben - Konsequenzen durch Burnout
16:30 – 18:00 Uhr: Persönliche Belastungen und Unklarheiten im Beruf auflösen

Mittwoch

09:00 – 11:30 Uhr: Nötige und mögliche Veränderungen für mehr Balance im Berufsleben
(Veränderungskompetenz), Krafträuber entlarven - eigene Stärken erkennen
11:30 – 13:00 Uhr: Individuell nutzbare Ressourcen zur Burnout- Risiko-Minimierung und persönliche Energiequellen
für den Arbeitsalltag erschließen
15:00 – 17:00 Uhr: Selbstverantwortungskompetenz erhalten und fördern
Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwert zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Beruf
17:00 – 18:00 Uhr: Selbstmanagement / Selbstregulation im Beruf: Grenzen setzen und „Nein“ sagen lernen
ressourcenschonendes Zeit- und Terminmanagement

Donnerstag

9:30 – 10:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz stärken durch stressregulierende Körperwahrnehmungs-
zur persönlichen Veränderungsarbeit
10:00 – 13:00 Uhr: Handlungskompetenz stärken und stressfördernde Belastungen reduzieren
Welche Rolle übernehmen belastungsmindernde Faktoren wie Bewegung und Entspannung?
Kompensationsmechanismen – Ablenkung ist keine Alternative!
15:00 – 19:00 Uhr: Leistungsfähigkeit im Beruf erhalten – Selbstüberforderung durch Stress erkennen,
Schutzmechanismen für das Berufsleben erkennen und nutzen
„Erste Hilfe“, wenn man doch mal „auszubrennen“ droht?

Freitag

07:45 – 08:00 Uhr: Wahrnehmungskompetenz stärken durch stressregulierende Körperübungen und
Gedankenreise zur Neuorientierung
08:00 – 11:30 Uhr: Neuorientierung und Vision vom (Berufs-)Leben ohne Burnout-Risiko
Reflexion der Kurswoche und der individuellen Zielsetzungen zum Seminar
11:30 – 13:00 Uhr: Feedback und Verabschiedung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmenden – 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 (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele:

Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (**Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz** u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (**Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030**) vorbereitet zu sein. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, dass die Teilnehmenden neue Handlungsspektren für den Umgang mit Burnout und Stress für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln!

Zielgruppe:

Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.