

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 07.05.2023 – 12.05.2023 unter der Seminarnummer 805523 das Seminar „50+ mit Power und voller Erfahrungen“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

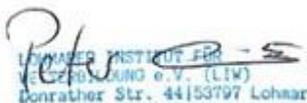
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **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**: 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 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](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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-111348-88 vom 17.08.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2022-126 , Anerkennung gültig bis 01.05.2024)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2022/601KB vom 07.09.2022, Anerkennung gültig bis 06.09.2024).
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 46.15-54054 vom 17.11.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 12.05.2023)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/29775 vom 22.03.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 12.05.2023)
- 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

<b>Thema</b>   50+ mit Power und voller Erfahrungen	<b>Dozentin</b>   Anja Lindau
<b>Ort</b>   Boltenhagen	<b>Termin</b>   07.05. – 12.05.2023

## **Sonntagabend**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag Einführung in das Thema**

09.00 - 12.30 Uhr

Einführung in das Thema, wie sich das Leben/Berufsleben mit zunehmendem Alter verändert;  
Bestandsaufnahme – der individuelle Ist-Zustand, die persönliche Berufslaufbahn;  
Wo stehe ich im Berufsleben heute? - Selbsteinschätzung, Analyse des Status quo

14.30 - 18.00 Uhr

Reflexion des Arbeitsalltags: Den individuellen Ist-Zustand beschreiben  
Was hat sich im Laufe meines Berufslebens verändert? Wie bin ich mit Veränderungen bisher umgegangen? (Veränderungskompetenz)  
Strategien erkennen, Lösungsansätze sammeln und austauschen;  
Gibt es Unterschiede in verschiedenen Berufsgruppen? (Lösungskompetenz)

## **Dienstag Ressourcen und psychologische Faktoren zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit**

09.00 - 12.30 Uhr

Eigene beruflich einsetzbare Ressource erkunden: Über welche Fähigkeiten verfüge ich und welche wachsen mit dem Alter? Was fällt leichter und was schwerer? Wo sehe ich Chancen?  
Was für ein Typ bin ich und unter welchen Bedingungen laufe ich auf vollen Touren?  
(Ressourcenkompetenz)

14.30 - 18.00 Uhr

Selbstmanagement im Beruf:  
Das eigene Verhalten erkunden; Blockaden erkennen und lösen; Welche Fähigkeiten nehmen tendenziell ab? Was brauche ich für die Zufriedenheit im Beruf? Achtsamkeit auf die eigenen Potenziale. (Selbstwirksamkeitskompetenz)

## **Mittwoch Stress, Rollenverhalten, Erhaltung der Leistungsfähigkeit**

09.00 - 12.30 Uhr

Erhaltung der Arbeitsfähigkeit: Der Körper als wichtiges Vehikel  
Der Faktor Stress am Arbeitsplatz, mit Kollegen; der sinnvolle Umgang mit Stress; Balance im Arbeitsalltag herstellen; Reflexion zum Kräfteverfall und wie begegne ich diesem im Berufsalltag? (Gesundheitliche) Einschränkungen durch das Alter (Stresskompetenz)

14.30 - 18.00 Uhr

Reflexivität: Welche Rollen nehme ich im Berufsleben ein? Wie ist der Umgang mit jungen Mitarbeitern (Rollenkompetenz)

## **Donnerstag Ziele setzen, Handlungskompetenz**

09.00 - 12.30 Uhr

Zielarbeit: Ziele für die kommenden Berufsjahre definieren; Was ist mir wichtig?  
Welche Visionen will ich leben? Welche Optionen möchte ich noch ziehen? (Zielekompetenz)

14.30 - 18.00 Uhr

Wie gestalte ich die letzten Jahre meines Berufslebens? Was ist möglich?  
Perspektiven... Impulse durch die Gruppe – Realitätsbezug inbegriffen;  
Nur Mut – die Vision für die letzten Berufsjahre ausarbeiten; Visionen mit Bodenhaftung; einen Plan entwerfen; die Neuausrichtung starten; (Selbstwirksamkeitskompetenz)

## **Freitag Resümee, Abschluss**

08.00 - 11.00 Uhr

Weitere Integration des im Seminar erlernten in den Arbeitsalltag - Den Plan als Weg beschreiten;  
erste Schritte konkretisieren (Selbstwirksamkeitskompetenz)

11.30 - 13.30 Uhr

Resümee, Feedback und Abschluss der Woche.

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:** Erhalt und Ausbau von Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionaler Kompetenz, Fähigkeit zur Begleitung von Klienten u.ä..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.

**Berufliche Kompetenzen** wie Selbstwirksamkeitskompetenz, Zielekompetenz, Veränderungskompetenz, Rollenkompetenz, Ressourcenkompetenz, Stresskompetenz, Handlungskompetenz, Lösungskompetenz werden ausgebaut und erweitert. Die Teilnehmenden sollen so die Arbeitsfähigkeit erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

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