

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 18.05.2026 – 22.05.2026 unter der Seminarnummer 805526 das Seminar „50+ mit Power und voller Erfahrungen“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) 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).
- **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 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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-4983 vom 02.05.2024, Anerkennung unbegrenzt gültig).
- 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 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)

**Thema** | 50+ mit Power und voller Erfahrungen

**Dozentin** | Anja Lindau

**Ort** | Hotel NOORD, Carolinensiel

**Termin** | 18.05. – 22.05.2026

## SEMINARPROGRAMM

### **Montag - Ankommen im Seminar, in der Gruppe – Einführung in das Thema**

- 13:30 - 18:00 Uhr      Get-together mit Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen;  
Kennenlernen – Teambildungsprozess für eine gelungene Woche;  
persönliche Ziele des Einzelnen an das Seminar; Ablaufplan, Überblick der Themen.  
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.
- 19:00 - 21:00 Uhr      Reflexion des Arbeitsalltags: Den individuellen Ist-Zustand beschreiben  
Was hat sich im Laufe meines Berufslebens verändert?  
Wie bin ich mit Veränderungen bisher umgegangen?  
Strategien erkennen, Lösungsansätze sammeln und austauschen;  
Gibt es Unterschiede in verschiedenen Berufsgruppen?

### **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?
- 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.

### **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 Kräfterückgang und wie begegne ich diesem im Berufsalltag?  
(Gesundheitliche) Einschränkungen durch das Alter.
- 14:30 – 18:00 Uhr      Reflexivität: Welche Rollen nehme ich im Berufsleben ein? Wie ist der Umgang mit jungen  
Mitarbeitern.

### **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?
- 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;

### **Freitag – Resümee, Abschluss**

- 07:00 – 11:00 Uhr      Weitere Integration des im Seminar erlernten in den Arbeitsalltag  
Den Plan als Weg beschreiten; erste Schritte konkretisieren;
- 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 im Zeitablauf (bspw. aufgrund der Essenszeiten im Seminarhaus) vorbehalten.

**Seminarziele:** 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:** 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.