BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: http:\\www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 01.12.2024 - 06.12.2024 unter der Seminarnummer 806224 das Seminar: „Resilienz – psychische Widerstandskraft und persönliche Belastbarkeit stärken“ 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

- **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. 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 B23-118871-24 vom 21.11.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-1346, vom 14.11.2023, Anerkennung gültig bis 02.03.2026)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-4688 vom 08.11.2023, unbefristet)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61938 vom 21.12.2023, Anerkennung gültig bis 20.12.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2556/23 vom 23.05.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 18.11.2025)

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).

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 I	Resilienz – psychische Widerstandskraft und persönliche Belastbarkeit stärken	**Dozentin** I	Iris Opitz
Ort I	Kloster Bernried, Starnberger See	**Termin** I	01.12. - 06.12.2024

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 – 12.30 Uhr
Einführung in die Seminarthematik:
Resilienz – Wie Sie Ihr Immunsystem für Ihren Berufsalltag stärken
Historie des Begriffs und Bedeutung der Resilienz für die psychische Gesundheit
Kompetenzanalyse und Standortbestimmung im Beruf

14.30 – 17.00 Uhr
Die 7 Säulen der Resilienz:
Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Netzwerkpflege, Lösungsorientierung, Zukunftsgestaltung
Resilienz als Prozess – Krisen und Krisenbewältigung im Beruf
Blick auf eigene Krisen im Berufsalltag

17.15 – 18.15 Uhr
Auswirkung von Stresssituationen auf den Körper und die Arbeitsfähigkeit
Wirkung von Entspannungstechniken für belastende Stresssituation im Arbeitsalltag
Selbstwahrnehmung: Spannung wahrnehmen und loslassen

Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr
Resilienzförderliche Grundhaltung: Akzeptanz
Stärkung der Selbststeuerungskompetenz - die Fähigkeit, unveränderliche Dinge anzunehmen, wie sie sind
Stärkung der Handlungskompetenz - Bearbeitung eines eigenen Akzeptanzthemas aus dem Berufsalltag

15.00 – 17.30 Uhr
Resilienzförderliche Grundhaltung: Optimismus
Selbstwahrnehmung im Beruf stärken - gesunder Optimismus und Glücksforschung
Fokussieren auf Wahrnehmungskompetenz - gezielte Ausrichtung der Wahrnehmung

17.45 – 18.15 Uhr
Stressreduzierung durch Achtsamkeit im Alltag

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr
Resilienzförderliche Grundhaltung: Selbstwirksamkeit im Beruf
Kompetenzstärkung
Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung
Achtsamkeitspraxis zur Entwicklung und Erhaltung der Handlungsfähigkeit

15.00 – 18.15 Uhr
Resilienzförderliche Grundhaltung: Selbstverantwortung
Eigene Ressourcen entdecken, Handlungskompetenzen für den Berufsalltag ausbauen
Love it- Leave it or change it! Innere Balance finden, Handlungsspielraum erweitern

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr
Resilienzförderliche Grundhaltung: Netzwerkorientierung
Umsetzungskompetenz stärken - Unterstützungssystem analysieren und ausbauen
Resilienzförderliche Grundhaltung: Lösungsorientierung
Lösungskompetenz erweitern - Lösungsorientierte Bearbeitung beruflicher Themen (innere und äußere Hindernisse)

15.00 – 18.15 Uhr
Resilienzförderliche Grundhaltung: Zukunftsorientierung
Selbstreflexion und Selbststeuerungskompetenz - Ziele setzen – Ziele erreichen
SMARTE Ziele
Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen - effizienteste Resilienzformate und hilfreiche Entspannungstechniken

Freitag

08.00 – 08.30 Uhr
Achtsamkeitspraxis

09.00 – 14.00 Uhr
Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen – mein persönlicher Plan
Reflexion und Transfer der Lernerfahrungen für den Berufsalltag

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

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 Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele: Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Effiziente Stressreduktion, Erkennen eigener Werte und Glaubenssätze, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln von Alternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Entscheidungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Verbesserung der Kommunikation – auch in Konflikten, Handlungskompetenz, Stärkung der achtsamen Wahrnehmung

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