



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 18.10. – 23.10.2026 unter der Seminarnummer 806426 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

- **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).
- **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)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72-129540 vom 10.02.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, gültig bis 14.09.2028)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B26-135481-87 vom 04.09.2025, gültig bis 31.12.2028)

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

Thema	Resilienz – psychische Widerstandskraft und persönliche Belastbarkeit stärken	Dozentin	Iris Opitz
Ort	Málaga, Spanien	Termin	18.10. – 23.10.2026

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 Berufsalltag

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
SMART Ziele

Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen - effizienteste Resilienzformate und hilfreiche Entspannungstechniken

Freitag

07.45 – 14.15 Uhr

Achtsamkeitspraxis

Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen – mein persönlicher Plan

Reflexion und Transfer der Lernerfahrungen für den Berufsalltag

Programmänderungen vorbehalten

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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

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.