

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 17.05. – 22.05.2026 unter der Seminarnummer 806526 das Seminar „Gesund und resilient durch erfolgreiches Selbstmanagement im Berufsalltag“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) 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)
- **Niedersachsen** (Anerkennung B25-129878-39 vom 10.10.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, gültig bis 31.12.2027)
- **Hessen** (III7-55n-4145-1294-24-2879 vom 11.10.2024, Anerkennung gültig bis 15.02.2027)
- 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)

# SEMINARPROGRAMM

|              |                                                                           |                 |                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| <b>Thema</b> | Gesund und resilient durch erfolgreiches Selbstmanagement im Berufsalltag | <b>Dozentin</b> | Britta Pütz         |
| <b>Ort</b>   | Gästehaus Sonnenhütte, Baltrum                                            | <b>Termin</b>   | 17.05. – 22.05.2026 |

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen, Seminareröffnung

## Montag

09:00 – 12:30 Uhr Einführung in die Seminarthematik und Erläuterung des Seminarablaufs  
Gegenseitige Vorstellung und Erwartungsabfrage

15:00 – 18:30 Uhr Bestandsaufnahme der eigenen beruflichen Situation – Selbsteinschätzung  
Einführung in die positive Psychologie

## Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr Verbesserung des Selbstmanagements: Theoretischer Input/ Modell „Kreis der Einflussnahme“ – Fallbeispiele/Transfer in die berufliche Praxis

15:00 – 18:10 Uhr Identifikation der beruflichen Stressauslöser/der Stressreaktion unter besonderer Arbeitsbelastung  
Erarbeitung förderlicher Handlungsalternativen/Anwendung des Modells vom Vormittag  
Erhöhung der Stresskompetenz

18.10 – 18.30 Uhr Cool-Down: Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zur Stärkung der Leistungsfähigkeit in beruflichen Belastungssituationen

## Mittwoch

09:00 – 12:30 Uhr Achtsamkeit im Arbeitsalltag: Aufmerksamkeit und Fokus/typische Ablenkungen im Arbeitsumfeld/Erhöhung der Selbststeuerungs- und Kommunikationskompetenz

15:00 – 18:30 Uhr Selbstwirksamkeit als psychologische Ressource: Stärkung der Motivation/Handlungsfähigkeit und Nutzbarmachung von individuellen Stärken/Erfolgserebnissen für berufliche Aufgaben

## Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr Widerstandsfähigkeit durch positive Emotionen/„Broaden-and-Build-Theorie“: Erfahrungen und Ressourcen im Arbeitsalltag/Umgang mit Demotivation, belastenden Gedanken und Gefühlen

15:00 – 18:30 Uhr Fortsetzung der Inhalte vom Vormittag  
Kleingruppencoaching und Bearbeitung individueller Anliegen für mehr innere Stärke und Leistungskraft am Arbeitsplatz

## Freitag

07:45 – 12:00 Uhr Reflexion, praktische Umsetzung und weitere Implementierung in den Berufsalltag  
Resümee, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung

12:00 – 13:45 Uhr Feedback und Verabschiedung

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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.

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 Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmer/innenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Zur Unterstützung der Seminarinhalte finden Aufenthalte in der Natur teilweise außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt

Prakt. Stressbewältigung durch Zhineng Qigong mit Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Atemübungen.

**Seminarziele:**

Ziel dieses Seminars ist es, den Teilnehmenden einen Zugang zu ihren persönlichen Ressourcen und Potentialen zu ermöglichen, so dass sie den Anforderungen des modernen Arbeitslebens kompetent begegnen können.

Im Einzelnen:

- Sie lernen alltagstaugliche Werkzeuge und Techniken kennen, um die Kraft der positiven Psychologie zur Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit zu nutzen;
- Sie erfahren, wie Sie Ihr Selbstmanagement verbessern können, um in einer schnelllebigen Arbeitswelt souveräner und gelassener zu bleiben;
- Sie erkunden, wie Sie mit einem positiven Mindset Ihre eigene Selbstwirksamkeit und Resilienz im Arbeitsalltag steigern können;
- Sie festigen Ihre innere Stärke und steigern Ihre Flexibilität sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit, um in Ihrem Arbeitsalltag aktiver und effektiver zu agieren;
- Sie entwickeln ein klares Verständnis davon, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhiger und zielgerichteter begegnen zu können;
- Sie trainieren Strategien zur Stabilisierung Ihrer emotionalen und mentalen Stärke, um in herausfordernden Situationen arbeitsfähig bleiben zu können.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.

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.