

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 04.12.2023 – 09.12.2023 unter der Seminarnummer 806623 das Seminar „Work-Life-Balance für Frauen“ 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). 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). 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 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 27-0342-4068 vom 26.09.2022, unbegrenzt gültig)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B23-229631-58 vom 11.11.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2023/331 vom 12.04.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 11.04.2025)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmBUG).

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

Thema Work-Life-Balance für Frauen	Dozentin Britta Pütz
Ort Baltrum	Termin 04.12.2023 – 09.12.2023

Montag

14.00 – 16.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmerinnen Orientierung
16.00 – 17.40 Uhr	Gegenseitige Vorstellung und Erwartungsabfrage Leistungsfähigkeit im Beruf aktivieren und erhalten: Wie aktiviere und erhalte ich meine im Beruf erforderliche Leistungskraft?
17.40 – 18.30 Uhr	Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungsübungen zur Stärkung der Stresskompetenz

Dienstag

09.00 – 12.00 Uhr	Rollenklärung und Energiemanagement im Berufsalltag: Identifikation, Differenzierung und Bewertung der verschiedenen Rollen und beruflichen Aufgaben sowie Umgang mit der vorhandenen Energie
14.00 – 18.00 Uhr	Grundlagen eines funktionierenden Selbstkonzepts Die fünf Säulen der Identität im Kontext der persönlichen Berufsplanung

Mittwoch

09.00 – 12.00 Uhr	Veränderungskompetenzen für (berufliche) Herausforderungen und Ziele nutzbar machen Umgang mit psychosomatischen Reaktionen, Demotivation, negativen Gedanken und belastenden Gefühlen
14.00 – 18.00 Uhr	Kommunikations- und Selbststeuerungskompetenz stärken (Neu-) Gestaltung von Kommunikationsabläufen zur Stressvermeidung im Beruf Grundsätze und Erwartungshaltungen

Donnerstag

09.00 – 12.00 Uhr	Selbst- und Fremdwahrnehmung in beruflichen Kommunikationsprozessen Stärkung der Zielgerichtetheit, Konzentration und Standfestigkeit
14.00 – 18.00 Uhr	Selbstmanagement und Unterstützersysteme in beruflichen Krisensituationen

Freitag

09.00 – 12.00 Uhr	Kleingruppencoaching und Bearbeitung individueller Anliegen für mehr Ausgeglichenheit und Leistungskraft am Arbeitsplatz
14.00 – 16.00 Uhr	Bewusster Umgang mit der Ressource „Zeit“
16.00 – 18.30 Uhr	Authentizität im beruflichen Handeln Auswertung des Seminars und Abschluss

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.

Baltrum ist tideabhängig. Daher kann es zu Verschiebungen des Seminars (Anfang und Ende) kommen. Die Anzahl der Unterrichtsstunden bleibt gewährleistet. Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Seminarziele: 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 teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden – thematisiert. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Diese sind im Einzelnen:

- Sie entdecken Ihr persönliches Potenzial und die im Moment wichtigsten Ziele.
- Sie gewinnen durch die Wahrnehmung Ihrer Ressourcen Selbstvertrauen und eröffnen neue Perspektiven.
- Sie erweitern Ihre berufliche Handlungsfähigkeit mit Hilfe von Schlüsselkompetenzen zur persönlichen Effektivität und Effizienz.
- Sie bekommen neue Energie, innere Zufriedenheit und Freude mit sich und Ihrer beruflichen Tätigkeit.

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.