BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.04. - 11.04.2025 unter der Seminarnummer 806925 das Seminar „Den Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhestand gestalten“ 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)
- **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 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Niedersachen** (gemäß Anerkennung B24-124065-95 vom 25.10.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72 - 125621 vom 13.02.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 04.08.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-0378 vom 12.03.2024, gültig bis 03.08.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/1183/25 vom 10.12.2024, gültig bis 22.03.2027)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-5387 vom 16.12.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, 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 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:	Den Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhestand gestalten
Ort:	Bernried
Dozent:	Andreas Neimcke
Termin:	06.04. - 11.04.2025

Sonntagabend	Anreise, Zimmerverteilung, Abendessen
Montag	
09.00 - 12.15 Uhr	Begrüßung, erstes Kennenlernen Die besonderen Herausforderungen im beruflichen Leben ab 60
14.50 - 17.45 Uhr	Wie bleibe ich auch zum Berufsende arbeitsfähig und motiviert?
17.50 - 18.25 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Thema Motivation
Dienstag	
09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.15 Uhr	Was kann ich beruflich noch meistern und angehen?
14.50 - 17.45 Uhr	Wie gehe ich damit um, dass sich die (Arbeits-)Welt um mich herum wandelt? – Festhalten und Loslassen
17.50 - 18.25 Uhr	Achtsamkeitsübung: Festhalten und Loslassen
Mittwoch	
09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.15 Uhr	Wie gestalte ich meinen Alltag, wenn ich nicht mehr arbeite?
14.50 - 17.45 Uhr	Wie „fülle“ ich den Raum, der sich gerade öffnet oder sich bald öffnen wird
17.50 - 18.25 Uhr	Achtsamkeitsübung: Wie gestalte ich meinen Alltag
Donnerstag	
09.00 - 09.45 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.15 Uhr	Wie kann ich meine (Lebens-)Erfahrung konstruktiv an andere weitergeben?
14.50 - 17.45 Uhr	Wie behalte (oder finde) ich die Flexibilität, Kraft und Freude, um mich neuen (Lebens-)Herausforderungen zu stellen?
17.50 - 18.25 Uhr	Achtsamkeitsübung zum Thema Kommunikation
Freitag	
07.55 - 09.00 Uhr	Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.00 - 12.15 Uhr	Bleibe ich (beruflich) tätig und gehe ich einer (ehrenamtlichen, freiberuflichen, anderweitigen) Tätigkeit nach?
12.15 - 13.05 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. 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. Programmänderungen vorbehalten.
Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt (Mo-Fr: vor dem Frühstück 30 Minuten, Mo-Do: nach dem Abendessen 20 Minuten). Es finden Aufenthalte in der Natur mit Übungen zum Thema (Mo-Do: 60 Minuten) außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt.

Seminarziele: Jede/r Teilnehmer/in soll

- die Motivation erweitern, um auch zum Ende Ihres Berufslebens weiterhin engagiert arbeiten zu können.
- Die Kraft und Flexibilität erhalten und erhöhen, um sich in Ihrem (Arbeits-)Alltag aktiv und freudig einbringen zu können.
- Perspektiven gewinnen, wie er/sie weiterhin für alle sinnstiftend agieren kann.
- erarbeiten, wie er/sie die (berufliche) Lebenserfahrung gewinnbringend einbringen kann.
- reflektieren, was zum Ende Ihres Berufslebens mit ihm/ihr und dem Berufsumfeld (Team, Arbeitgeber, Kunden u.ä.) geschieht.
- erfahren, wie er/sie den Alltag auch nach Ihrer Berufstätigkeit mit Freude gestalten kann.

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.