

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 06.10. - 11.10.2024 unter der Seminarnummer 808824 das Seminar „Perspektive 60 - Die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen“ 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 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 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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2061/23 vom 06.04.2023, Anerkennung gültig bis 05.08.2025)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A73 – 122333 vom 31.03.2023 für Arbeitnehmer/innen ab 60 Jahre, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 06.08.2025)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-1017 vom 11.09.2023, gültig bis 03.03.2026)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61654, vom 26.10.2023, Anerkennung gültig bis 25.10.206)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-124487-51 vom 15.11.2023, Anerkennung gültig bis 31.12.2026).
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 46.14-56753 vom 12.01.2024, Anerkennung gültig bis 11.10.2024)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2024-558 vom 04.04.2024, Anerkennung gültig bis 11.10.2024).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung vom 02.05.2024, anerkannt sind die Tage Montag bis Freitag, Anerkennung unbefristet)

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: Perspektive 60 - Die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen  
Ort: Bernried  
Dozent: Andreas Neimcke  
Termin: 06.10. - 11.10.2024

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Abendessen

## **Montag**

09.00 - 12.15 Uhr Begrüßung, erstes Kennenlernen  
Die besonderen Herausforderungen im beruflichen Leben ab 50  
14.50 - 17.45 Uhr Was kann ich beruflich noch meistern und angehen – Kraft, Motivation und Umgang mit Müdigkeit im beruflichen Alltag  
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 Arbeitsfähigkeit und Motivation bei älteren Mitarbeitenden  
14.50 - 17.45 Uhr Umgang mit Wandel („Change“) in der Arbeitswelt – 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 Konstruktive Weitergabe von Wissen durch ältere Mitarbeitende - Sinnhaftigkeit im Herbst des beruflichen Lebens  
14.50 - 17.45 Uhr Alte Wertvorstellung versus Raum für neue Entwicklungen – Im Arbeitsalltag ein „Minus“ in ein „Plus“ verwandeln  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung: Ein Minus in ein Plus verwandeln

## **Donnerstag**

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Wie kann ich als ältere/r Mitarbeiter/in meine (Lebens-)Erfahrung gewinnbringend für alle Mitarbeitenden im Unternehmen einbringen?  
14.50 - 17.45 Uhr Wandel, Abschiednehmen und Neubeginn: Gestaltung des Endes des Berufslebens und der Zeit danach  
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 Integration neuer Verhaltensweisen zum Thema „Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens annehmen“  
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:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Motivation und Arbeitsfähigkeit, Umgang mit Veränderungen, Weitergabe von Wissen, Umgang mit dem Ende des Berufslebens, Achtsamkeit

**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.