

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 12.11.2023 – 17.11.2023 unter der Seminarnummer 809323 das Seminar „Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge für Frauen“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

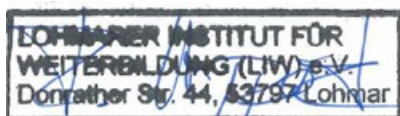
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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](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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-2730 vom 10.12.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA74-116822 vom 02.12.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig 20.03.2024)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-113742-44 vom 20.01.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61440 vom 21.08.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 20.08.2026)

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

<b>Thema</b>   Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge für Frauen	<b>Dozentin</b>   Britta Pütz
<b>Ort</b>   Langeoog	<b>Termin</b>   12.11. – 17.11.2023

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

09.00 – 12.30 Uhr Gegenseitige Vorstellung und Erwartungsabfrage  
(Selbst-)Führung und Selbstfürsorge im Arbeitsleben unter geschlechtsspezifischen Besonderheiten

15.00 – 18.10 Uhr Selbstverständnis und Übernahme von Führung  
Wie nehme ich meine Führungsrolle auf der Arbeit wahr?

18.10 – 18:30 Uhr Wahrnehmungskompetenz stärken: Entspannungsübungen für berufliche Belastungssituationen

## **Dienstag**

09.00 – 12.30 Uhr (Selbst-)Führung: Mentale Kompetenz, Gefühlsregulation und innere Haltung

15.00 – 18.30 Uhr Kommunikationskompetenz im Berufsleben stärken:  
Strategieentwicklung, Stärkung der Klarheit und Souveränität im Umgang mit Mitarbeitern, Kollegen, Team

## **Mittwoch**

09.00 – 12.30 Uhr Zielemanagement: Umgang mit Berufszielen und Sinn des Handelns  
Berufliche Zielfindung ist kein rein rationaler Prozess, Fokussierung und Loslassen im Kontext der persönlichen Komfortzone

15.00 – 18.30 Uhr Fortsetzung der Inhalte vom Vormittag

## **Donnerstag**

09.00 – 12.30 Uhr Stärkung der Selbstfürsorge im Beruf als Vitalitätsmanagement  
Fünf Ebenen der Verantwortung im (beruflichen) Alltag

15.00 – 18.30 Uhr Fortsetzung der Inhalte vom Vormittag

## **Freitag**

7.45 – 13.00 Uhr Zusammenfassung, weitere Integration des Erlernten in den Arbeitstag,  
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.

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. Programmänderungen vorbehalten.

**Seminarziele:** Die Übernahme von Führungsaufgaben bedeutet, Verantwortung zu tragen: für sich selbst, für (Unternehmens-) Ziele und Mitarbeitende. Mit konsequenter Selbstführung und -fürsorge ist es möglich, Menschen (oder sich selbst) zum Erfolg im Berufsleben zu führen, ohne dabei persönlich „auf der Strecke zu bleiben“.

Im Einzelnen:

- Selbstführungskompetenz im Arbeitsleben stärken:
  - Gedanken und innere Haltung
  - Umgang auf realisierbare Ziele und Handeln
  - Fokussierung, Priorisierung, Selbstorganisation
- Selbstfürsorge im Beruf
- Blick auf die persönliche Komfortzone
  - Wahrnehmungskompetenz fördern durch beruflich einsetzbare Achtsamkeits-, und Entspannungsübungen

**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.