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 15.11.2026 – 20.11.2026 unter der Seminarnummer 809326 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

- **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), 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 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 23-0342-2730 vom 10.12.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Berlin** (Anerkennung II A 75 – 127616 vom 29.07.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, gültig bis 09.11.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B26-141440-19 vom 22.07.2026, gültig bis 31.12.2028)
- **Hessen** (gemäß Aktenzeichen III7-55n-4145-1294-26-2557 vom 16.09.2026. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 14.11.2028).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate 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	Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge für Frauen	**Dozentin**	Britta Pütz
Ort	Langeoog	**Termin**	15.11. – 20.11.2026

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

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: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.

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.