

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 17.10. – 22.10.2021 unter der Seminarnummer 811321 das Seminar „Resilienz im Berufsalltag“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

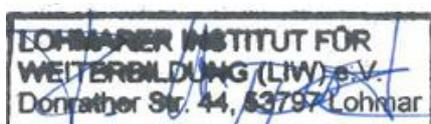
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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).
- **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 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).
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/24612 vom 03.03.2021, anerkannt ist der Zeitraum von Montag bis Freitag)
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 26.13-49524 vom 23.04.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA72-114938 vom 17.06.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 17.10.2023)
- 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Resilienz im Berufsalltag	<b>Dozentin</b>   Sarah Rudolph
<b>Ort</b>   St. Peter-Ording	<b>Termin</b>   17.10. – 22.10.2021

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

## **Montag**

08.30– 12.00 Uhr Vorstellen der Ziele des Seminars, Einführung in die Seminarthematik „Was ist Resilienz?“  
Die Bedeutung von Resilienz im Berufsleben und Alltag.  
Die 7 Resilienzfaktoren – Teil 1

14.30 – 17:45 Uhr Die 7 Resilienzfaktoren – Teil 2  
Erkennen und Analysieren der eigenen Resilienzkompetenz

17:45 – 18.00 Uhr Wahrnehmungsfähigkeit stärken durch eine angeleitete Meditation

## **Dienstag**

08.30 – 11.45 Uhr „Bewältigter Stress macht stärker für den Berufsalltag“  
Resilienzfaktor Selbstorganisation (bezogen auf Berufssituationen)

11:45 – 12:00 Uhr Einführung in Entspannungstechniken

14.30 – 18.00 Uhr Strategien zur Verbesserung der Selbstorganisation sowie zur Steigerung der Resilienzfaktoren in konkreten Arbeitssituationen

## **Mittwoch**

08.30 – 12.00 Uhr Selbstmanagement stärken: Burnout verhindern und Stress vermindern im Berufsalltag

14:30 – 17:30 Uhr Selbststeuerungskompetenz vertiefen: Einführung in die Grundeinstellungen  
Wie wichtig sind die Grundeinstellungen in Bezug auf Resilienz und konkrete Arbeitssituationen?  
Selbststeuerung und Antreiber  
Akzeptanz und Umgang mit den eigenen Antreibern im Arbeitsalltag

19:30 – 20:30 Uhr Abend-Yoga (Anfänger geeignet)

## **Donnerstag**

08.30 – 12.00 Uhr Ressourcenmanagement im Beruf  
Balance im eigenen Energiehaushalt  
Was sind meine Energiespender? Was sind meine Energiefresser? Und wie beeinflussen sie meine Resilienzfähigkeit im Beruf?

14.30 – 17:45 Uhr Identifikation möglicher Ressourcen und deren Aktivierung im Berufsalltag

17:44 – 18.00 Uhr Wahrnehmungsfähigkeit stärken durch eine angeleitete Meditation

## **Freitag**

07:45 – 13.00 Uhr Stärkung der Resilienzkompetenz durch die Kombination verschiedener resilienzsteigernder Methoden – basierend auf den Kenntnissen der vorherigen Seminartage und den Übungen zum Übertrag in konkrete Arbeitssituationen  
Reflexion, Erarbeitung individueller Strategien,  
Abschlussrunde, Abschied

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.

**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.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleistung, 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.