

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 10.07.2022 – 15.07.2022 unter der Seminarnummer 811522 das Seminar „Resilienz-Training für den beruflichen Alltag“ 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B20-104021-39 vom 24.02.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2022).
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 26.14-51626 vom 18.01.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-117492, vom 20.012.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 10.07.2023)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2022-241 vom 17.02.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 10.07.2024)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2022/326 vom 28. April 2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 27.04.2024)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmBUG).

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-Training für den beruflichen Alltag	<b>Dozentin</b>   Anke Lambrecht
<b>Ort</b>   Stralsund	<b>Termin</b>   10.07. – 15.07.2022

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

09.00 – 12.30 Uhr

Einführung in die Seminarthematik: Was ist Resilienz?

14.30 – 17.00 Uhr

Bedeutung und Wirkung von Resilienz für den beruflichen Alltag

Die 7 Säulen der Resilienz,

Resilienztest, Standortbestimmung

17.00 – 18.00 Uhr

Wirkung von Entspannungstechniken für arbeitsbelastende Situationen

## Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr

Strategien zur Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung in herausfordernden Arbeitssituationen

14:30 – 18:00 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltungen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung

## Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienzförderliche Fähigkeiten: Selbstregulation und Verantwortungskompetenz im Arbeitsleben

14.30 – 17:45 Uhr

Selbststeuerungskompetenz durch Wahrnehmungsfähigkeit und Reflektion,

17:45 – 18:00 Uhr

Wahrnehmungskompetenz stärken: Spannungen loslassen

## Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienzförderliche Fähigkeiten, Beziehungsgestaltung und Zukunftsgestaltung im Beruf

14.30 – 18.00 Uhr

Krisenkompetenz in herausfordernden Arbeitssituationen

## Freitag

08.00 – 13.15 Uhr

Integration des Gesamtkonzeptes der Resilienz in seiner Bedeutung für individuelle Belastungssituationen im Berufsleben

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. 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 eigene Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Dies sind im Einzelnen:

- Förderung der Selbststeuerungskompetenz: Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen im beruflichen und (persönlichen) Alltag
- Erarbeitung funktionaler Bewältigungsstrategien für den beruflichen Alltag
- Verbesserung der Selbstwirksamkeits- und Krisenkompetenz

**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.