

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 17.10. - 21.10.2022 unter der Seminarnummer 812322 das Seminar „Handlungskompetenz stärken - nachhaltig Ziele erreichen“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B20-105308-98 vom 19.06.2020, Anerkennung gültig bis 31.12.2022)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/1518/21 vom 08.02.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 12.09.2023)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA72-114090 vom 12.03.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 12.09.2023)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 26-0342-3404 vom 13.08.2021)
- 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 ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).

LOHMARER INSTITUT FÜR  
WEITERBILDUNG LIW E.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Handlungskompetenz stärken - nachhaltig Ziele erreichen	<b>Dozentin</b>   Annette Schmitges
<b>Ort</b>   Kloster Springersbach	<b>Termin</b>   17.10.2022 - 21.10.2022

## Montag

- 13:00 – 14:00 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in die Seminarthematik
- 14:05 – 17:15 Uhr Handlungskompetenz stärken durch Motivation, Selbststeuerung, Erkennen von Bedürfnissen
- 19:30 – 21:00 Uhr Shinrin Yoku - Stressbewältigungsmethode aus Japan

## Dienstag

- 09:00 – 12:15 Uhr Verbesserung der Stresskompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- 15:00 – 18:15 Uhr Zielearbeit: Zieletypen, Zielformulierung, Haltungs-, Verhaltens- und Ergebnisziele, Förderung der Entscheidungskompetenz

## Mittwoch

- 09:00 – 12:15 Uhr Ressourcenpool für die Zielerreichung, Lösungsalternativen erarbeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen für den Berufsalltag erweitern
- 15:00 – 18:15 Uhr Erhöhung der Stresskompetenz, und Selbststeuerung im Berufsalltag
- 19:30 – 21:00 Uhr Wirkung verschiedener Methoden gegen Psychostress im Berufsalltag

## Donnerstag

- 09:00 – 12:15 Uhr Förderung der Flexibilität und Aufbau von Handlungsalternativen in schwierigen Situationen
- 15:00 – 18:15 Uhr Stärkung der Konfliktfähigkeit im Umgang mit Misserfolgen, Möglichkeiten sozialer Ressourcen

## Freitag

- 08:15 – 12:00 Uhr Handlungsoptionen zum Umgang in schwierigen Situationen
- 12:00 – 13:00 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. 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 teilnehmer/innenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

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 Aufenthalte in der Natur außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Mo: 17.25-18.25 Uhr, Di-Do: 13.45-14.45 Uhr: Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur erleben. Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Atemübungen zur Unterstützung der Seminarinhalte.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmende soll neue Kompetenzen (Schlüsselkompetenzen in Selbstmanagement, Problemlöse- und Entscheidungskompetenz, Konflikt- und Stresskompetenz u. a.) für das Berufsleben entwickeln, umso die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Mobilität zu erweitern. Dies sind im Einzelnen:

- Klarheit über die eigenen Ziele und Motive und Förderung der Entscheidungskompetenz
- Erwerb von Fähigkeiten und Kompetenzen zur nachhaltigen Zielerreichung
- Verbesserung der Stresskompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Erkennen eigener Stärken, Potenziale und Ressourcen
- Erkennen von Stressauslösern und entwickeln förderlicher Handlungsalternativen
- Stärkung der Eigenverantwortung und der Problemlösungskompetenz
- Förderung der Flexibilität und Aufbau von Handlungsalternativen in schwierigen Situationen
- Stärkung der Konfliktfähigkeit im Umgang mit Misserfolgen
- Erhöhung der Stresskompetenz durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen

**Zielgruppe:** Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbständige, Pädagogen, Therapeuten, Berater, Coaches. Arbeitnehmer/innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich sowie für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.