

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 23.09. – 27.09.2024 unter der Seminarnummer 812424 das Seminar „Burnout-Prävention im beruflichen Alltag durch erfolgreiches Selbstmanagement“ durch.

Ich .....,

wohnhhaft 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

- **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).
- 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>	Burnout-Prävention im beruflichen Alltag durch erfolgreiches Selbstmanagement	<b>Dozentin</b>	Annette Schmitges
<b>Ort</b>	Kloster Springiersbach	<b>Termin</b>	23.09. – 27.09.2024

## Montag

- 13:00 – 14:00 Uhr      Ankunft, Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Einführung in die Seminarthematik
- 14:05 – 17:15 Uhr      Burnout Ursachen, Hintergründe und gesellschaftliche Bedeutung  
Erfahrungen, Bewertung der eigenen beruflichen Situation – Selbsteinschätzung
- 19:30 – 21:00 Uhr      Einführung in die positive Psychologie

## Dienstag

- 09:00 – 12:15 Uhr      Erkennen von Stressauslösern im Arbeitsumfeld unter besonderer Arbeitsbelastung, Entwickeln förderlicher Handlungsalternativen – Erhöhung der Stresskompetenz
- 15:00 – 18:15 Uhr      Selbstbild/Mindset, Bewusstsein und Verbesserung der Wahrnehmungskompetenz  
Selbstfürsorge, Abgrenzung, Rituale und Routinen im Arbeitsalltag – Stärkung der Eigenverantwortung

## Mittwoch

- 09:00 – 12:15 Uhr      Achtsamkeit im Arbeitsalltag, Strategien zur Selbststeuerung und Flow-Erleben  
Selbstmitgefühl, Achtsame Kommunikation, - Erhöhung der Selbstverantwortungskompetenz
- 15:00 – 18:15 Uhr      Antreiber, Perfektionismus, Fehlerkultur im Arbeitsalltag – Konflikt- und Selbststeuerungskompetenz  
Work-Life-Balance, Ist-Zustand und Zieldefinition - Förderung der Entscheidungskompetenz
- 19:30 – 21:00 Uhr      Lebensmotive, Vision, Ziele und Leitbild im beruflichen Umfeld – Entwicklung und Stärkung der Selbstmotivation

## Donnerstag

- 09:00 – 12:15 Uhr      Anerkennung, Wertschätzung, Dankbarkeit im Arbeitsalltag - Emotionskompetenz  
Stärken und Talente, Erfahrungen und Ressourcen im Arbeitsalltag – Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein
- 15:00 – 18:15 Uhr      Lebensqualität, Sinnhaftigkeit und Erfüllung im beruflichen Umfeld – Erhöhung der Selbstmotivation und -steuerung  
Soziales Umfeld, Netzwerk, Zugehörigkeit – Erweiterung der Kooperationsfähigkeit

## Freitag

- 08:15 – 12:00 Uhr      Reflexion, praktische Umsetzung und weitere Implementierung in den Berufsalltag  
Resümee, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung
- 12:00 – 13:00 Uhr      Feedback und Verabschiedung

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:

- Verbesserung der Stresskompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Erkennen von Stressauslösern und entwickeln förderlicher Handlungsalternativen
- Klarheit über die eigenen Ziele und Motive und Förderung der Entscheidungskompetenz
- Erkennen eigener Stärken, Potenziale und Ressourcen und Erhöhung der Wahrnehmungskompetenz
- Stärkung der Eigenverantwortung und der Problemlösungskompetenz
- Förderung der Flexibilität und Aufbau von Handlungsalternativen in schwierigen Situationen
- Stärkung der Konfliktfähigkeit im Umgang mit Misserfolgen
- Erweiterung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstmotivation

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.