

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 24.10.2021. – 29.10.2021 unter der Seminarnummer 812521 das Seminar „Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen“ durch.

Ich .....

wohnhaf in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) 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 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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2246/20 vom 07.05.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 26.07.2022).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-110821 vom 09.03.2020; Anerkennung gültig bis 26.07.2022).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1696 vom 07.02.2018).
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 26.14-49480 vom 20.04.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B21-110872-56 vom 22.07.2021, Anerkennung gültig bis 31.12.2023)
- 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)

**Thema** | Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

**Dozentin** | Renate Huppertz

**Ort** | Boltenhagen

**Termin** | 24.10.2020 – 29.10.2021

## SEM INARPROGRAMM

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

09:00 – 12:30 Uhr

Einführung in die Seminarthematik  
Standortbestimmung im Berufsleben  
Wie gut kenne ich meine Ressourcen?

14:30 – 18:00 Uhr

Erkennen von Potentialen und Analyse des bisherigen Ressourceneinsatzes im Arbeitsalltag

### Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr

Was motiviert mich – was treibt mich an - was belastet mich?  
Intrinsische Motivation für einen gesunden und aktiven Arbeits- und Lebensstil stärken

15:00 – 18:00 Uhr

Persönliche Motivatoren und Stressoren im Arbeitskontext  
Ressourcen- und Stressmanagement:  
Ressourcen gezielt aktivieren für einen besseren Umgang mit Arbeitsbelastungen  
Stress verstärkende Gedanken und Einstellungen transformieren

18:00 – 18:15

Stressbewältigung und Entspannung im Berufsleben

### Mittwoch

09:00 – 12:30 Uhr

Wertorientierung als Ressource: Welche Werte leiten und tragen mich?  
Das eigene Wertesystem als Kompass für berufliche Veränderungen

14:30 – 18:00 Uhr

Selbststeuerungskompetenz: Eigene Muster, Bedürfnisse, Werte erkennen und auf ihre Umsetzbarkeit im Berufsleben hin untersuchen  
Veränderungsprozesse bewusst und aktiv

### Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr

Selbst- und Fremdwahrnehmung: Veränderungsprozess aktivieren  
Eigene Bedürfnisse, Lebens- und Berufsrollen in Balance bringen

14:30 – 18:00 Uhr

### Freitag

07:45 – 13:00 Uhr

Individuelle Strategien für ein effizientes und selbstfürsorgliches Ressourcenmanagement  
Zusammenfassung des Seminars, Abschluss-Reflexion und Feedback

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, Stressresistenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

**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.