



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: evinfo@liw.de

Internet: <http://www.liw-ev.de>

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 22.03.2020 – 27.03.2020 unter der Seminarnummer 812620 das Seminar „Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

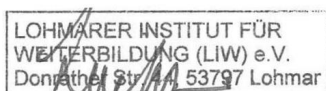
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2018/575 vom 19.06.2018, Anerkennung gültig bis 18.06.2020)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-102965 vom 23.10.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 23.02.2021)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/3293/19 vom 29.07.2019, Anerkennung ist gültig bis 23.11.2021)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/21968 vom 21.01.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- 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

Thema Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen	Dozentin Sabine Schorn
Ort Timmendorfer Strand	Termin 22.03.-27.03.2020

Sonntagabend	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
Montag	
09:00 – 10:30 Uhr	Einführung in das Seminarthema Burnout im Berufskontext
10:30 – 13:00 Uhr	Bewertung der aktuellen Situation Individuelle Selbsteinordnung zum Thema Burnout im Arbeitsalltag Kennen auch Sie Überforderungssituationen im Beruf?
15:00 – 16:30 Uhr	Die drei Burnout-Ebenen des Menschen
16:30 – 17:45 Uhr	Selbststeuerungskompetenz erfahren: Wechselwirkung von Körper und Psyche auf beruflich bedingten Stress
17:45 – 18:00 Uhr	Wahrnehmungskompetenz stärken durch themenbezogene Körperübungen
Dienstag	
09:00 – 09:20 Uhr	Wahrnehmungskompetenz stärken durch stressregulierende Körperwahrnehmungspraxis
09:20 – 13:00 Uhr	Selbstwahrnehmung im Berufsalltag Belastende Einstellungen und Glaubenssätze, die persönlichen Antreiber und deren Auswirkungen auf das Arbeitsleben
15:00 – 16:30 Uhr	Burnout-Risikofaktoren im Berufsleben - Konsequenzen durch Burnout
16:30 – 18:00 Uhr	Persönliche Belastungen und Unklarheiten im Beruf auflösen
Mittwoch	
09:30 – 11:30 Uhr	Nötige und mögliche Veränderungen für mehr Balance im Berufsleben (Veränderungskompetenz), Krafträuber entlarven - eigene Stärken erkennen
11:30 – 13:00 Uhr	Individuell nutzbare Ressourcen zur Burnout- Risiko-Minimierung und persönliche Energiequellen für den Arbeitsalltag erschließen
16:00 – 17:00 Uhr	Selbstverantwortungskompetenz erhalten und fördern Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwert zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Beruf
17:00 – 18:00 Uhr	Selbstmanagement / Selbstregulation im Beruf: Grenzen setzen und „Nein“ sagen lernen; ressourcenschonendes Zeit- und Terminmanagement
Donnerstag	
09:30 – 10:00 Uhr	Wahrnehmungskompetenz stärken durch stressregulierende Körperwahrnehmung – Unterstützung der persönlichen Veränderungsarbeit
10:00 – 13:00 Uhr	Handlungskompetenz stärken und stressfördernde Belastungen reduzieren Welche Rolle übernehmen belastungsmindernde Faktoren wie Bewegung und Entspannung? Kompensationsmechanismen – Ablenkung ist keine Alternative!
15:00 – 19:00 Uhr	Leistungsfähigkeit im Beruf erhalten – Selbstüberforderung durch Stress erkennen, Schutzmechanismen für das Berufsleben erkennen und nutzen „Erste Hilfe“, wenn man doch mal „auszubrennen“ droht?
Freitag	
07:45 – 8:00 Uhr	Wahrnehmungskompetenz stärken durch stressregulierende Körperübungen und Gedankenreise zur Neuorientierung
08:00 – 11:30 Uhr	Neuorientierung und Vision vom (Berufs-)Leben ohne Burnout-Risiko
11:30 – 13:00 Uhr	Reflexion der Kurswoche und der individuellen Zielsetzungen zum Seminar Feedback und Verabschiedung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - 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.

Seminarziele:

Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (**Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz** u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern **und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.** Ziel des Bildungsurlaubs ist es, dass die Teilnehmenden neue Handlungsspektren für den Umgang mit Burnout und Stress für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln!

Diese sind im Einzelnen:

- Verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Beruf
- Motivatoren und Motivation erkennen und nutzen
- Selbstakzeptanz im Arbeitsalltag
- Stresskompetenz erweitern als Schutz vor Burnout
- Unter hohen Arbeitsbelastungen setzen Sie Ihre Ressourcen zielgerichtet ein
- Gestärktes Selbstmanagement als Plan für ein Leben ohne Burnout-Risiko
- Sie wissen, was Sie tun müssen, wenn Sie doch einmal „auszubrennen“ drohen.

Zielgruppe:

Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.