

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 26.09.2022 – 30.09.2022 unter der Seminarnummer 812822 das Seminar „Achtsam und gelassen zum Ziel“ 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 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. 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 B21-110528-13 vom 22.06.2021, Anerkennung gültig bis 31.12.2023. Diese Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 41 – 118978 vom 06.05.2022, Anerkennung gültig bis 25.09.2024)
- 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. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema:	Achtsam und gelassen zum Ziel
Ort:	Kloster Springiersbach
Dozent:	Sabine Heuper-Niemann
Termin:	26.09.2022 – 30.09.2022
Montag	
13.00 – 14.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, TeilnehmerInnenvorstellung, persönliche Seminarziele
14.05 – 16.20 Uhr	Einführung in die Seminarthematik: „Achtsam und gelassen zum Ziel“ Visionen und Ziele im beruflichen Kontext
16.30 – 18.15 Uhr	Ressourcenorientierung in der Zieleplanung (z.B. Projektmanagement) - [Planungskompetenz]
19.00 – 20.30 Uhr	Achtsamkeitspraxis: Auswirkung auf die Selbststeuerungskompetenz
Dienstag	
09.00 – 12.15 Uhr	Zielearbeit - Standortbestimmung: Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen, Werten und Rollen, Handlungs- und Haltungsziele, Entwickeln beruflicher Ziele, Erarbeiten und Formulieren von Zielen und Zielsetzungen (im beruflichen Kontext) [Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz, Entscheidungskompetenz] Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung: Anspannung, Entspannung, Präsenz [Stresskompetenz, Umsetzungskompetenz]
14.00 – 16.00 Uhr	Umgang mit Stress auf dem Weg zum Ziel: Die drei Ebenen des Stressgeschehens, Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung [Stresskompetenz]
16.10 – 17.25 Uhr	Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
17.30 - 18.15 Uhr	
Mittwoch	
09.00 – 12.15 Uhr	Entwicklung förderlicher Denkweisen und emotionaler Kompetenz in Stresssituationen [Selbstwirksamkeit, Verantwortungskompetenz, emotionale und soziale Kompetenz]
14.00 – 16.00 Uhr	Emotionale Kompetenz, Selbstwirksamkeit und Intuition
16.10 – 17.25 Uhr	Was ist Resilienz? Bedeutung und Wirkung von Resilienz im Berufsalltag, Die „8 Schlüssel“ der Resilienz (Überblick) [Erweiterung der Handlungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz]
17.30 - 18.15 Uhr	Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
Donnerstag	
09.00 – 12.15 Uhr	Eigenverantwortung und Handlungskompetenz unter Stress und im Zielemanagement: Arbeiten mit dem „Inneren Team“ (nach Schulz von Thun) [Eigenverantwortung, Handlungskompetenz, soziale Kompetenz]
14.00 – 16.00 Uhr	Konstruktiver Umgang mit Erfolg, Scheitern, Hindernissen [Selbststeuerungskompetenz]
16.10 – 17.25 Uhr	Konstruktive, achtsame Kommunikation im Beruf (Gewaltfreie Kommunikation) [Kommunikationskompetenz, soziale Kompetenz]
17.30 - 18.15 Uhr	Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
Freitag:	
08.15 – 09.15 Uhr	Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung im Zielemanagement
09.25 – 11.25 Uhr	Ausblick: Prozessorientierung und Agilität im Zielemanagement
11.30 – 13.00 Uhr	Zusammenfassung, Abschlussbesprechung

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 Teilnehmenden

– 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 (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.

Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt:

Di-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Di-Do: 13.55-14.20 Uhr, Mo: 20.10-20.30, Di-Do: 19.00-19.20 Uhr (fakultativ)

Zuzüglich zum Programm finden weitere Übungen der Achtsamkeitspraxis (Bogenschießen) Di-Do an den Abenden (fakultativ) statt

Seminarziele: Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Zielekompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihr Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine/ihr berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein. Im Einzelnen: Entwickeln von Zielen und Visionen, Arbeit mit Werten und Glaubenssätzen, Erarbeiten zielführender Alternativen, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln förderlicher Alternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Verantwortungskompetenz, Umsetzungskompetenz, Verbesserung der Konzentration, Erkennen eigener Stärken, Potenziale und innerer Ressourcen, achtsame Wahrnehmung

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