

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 21.09.2026 – 25.09.2026 unter der Seminarnummer 812826 das Seminar „Achtsam und gelassen zum Ziel“ durch.

Ich,

wohnhaft in,
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

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), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-4174 vom 16.12.2022)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B25-131156-87, gültig bis 31.12.2027)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-130641 vom 19.05.2025, gültig bis 21.09.2028)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2025/451 vom 06.06.2025, gültig bis 21.09.2027)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/3073/25 vom 17.06.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, gültig bis 21.09.2027)
- 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: 21.09.2026 – 25.09.2026

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 Handlungsziele, Entwickeln beruflicher Ziele, Erarbeiten und Formulieren von Zielen und Zielsetzungen (im beruflichen Kontext) [Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz, Entscheidungskompetenz]
14.00 – 16.00 Uhr Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung: Anspannung, Entspannung, Präsenz [Stresskompetenz, Umsetzungskompetenz]
16.10 – 17.25 Uhr Umgang mit Stress auf dem Weg zum Ziel: Die drei Ebenen des Stressgeschehens, Effiziente Stressreduktion durch Eigenverantwortung [Stresskompetenz]
17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

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/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine/ihre berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, 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, 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.