

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 23.06.2025 - 27.06.2025 unter der Seminarnummer 812925 das Seminar „Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft“ 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

- **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](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).
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-4145-1294-231551 vom 22.11.2023, gültig bis 12.05.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72 - 125576 vom 29.01.2024, gültig bis 12.05.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.(Ifd. Nr.) B25-131182-14 vom 31.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung ist gültig bis 31.12.2027)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG)

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern 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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft  
Ort: Bengel  
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann  
Termin: 23.06. - 27.06.2025

## **Montag**

13.00 – 14.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, TeilnehmerInnenvorstellung, persönliche Seminarziele  
14.05 – 16.20 Uhr Einführung in die Seminarthematik  
Krisen und Krisenbewältigung im Berufsleben  
16.30 – 18.15 Uhr Ressourcenorientierung in Krisensituationen [Ressourcenkompetenz]  
19.00 – 20.30 Uhr Achtsamkeitspraxis: Bedeutung von Achtsamkeit zur Entwicklung und Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz [Selbststeuerungskompetenz]

## **Dienstag**

09.00 – 10.45 Uhr Was ist Resilienz? Bedeutung und Wirkung von Resilienz im Berufsalltag, Die „8 Schlüssel“ der Resilienz (Überblick)  
11.00 – 12.15 Uhr Stressresilienz und Stressmanagement: Frühzeitiges Erkennen von Stressoren, Stresssymptomen und Umgang mit diesen [Stresskompetenz]  
14.00 – 16.00 Uhr Resilienzfaktoren „Selbstwirksamkeit“ und „Eigenverantwortung“ [Selbstwirksamkeit und Selbststeuerungskompetenz]  
16.10 – 17.25 Uhr Auswirkungen von beruflichen Werten auf Motivation, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit [Selbstwirksamkeit und Selbststeuerungskompetenz]  
17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## **Mittwoch**

09.00 – 10.45 Uhr Resilienzfaktor „Zukunftsorientierung“ - Ziele setzen, Ziele erreichen  
11.00 – 12.15 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: „Selbstregulation“  
14.00 – 16.00 Uhr Resilienzfaktor „Zukunftsorientierung“ und resilienzfördernde Fähigkeit: „Selbstregulation“  
16.10 – 17.25 Uhr Resilienzfaktoren „Selbstwirksamkeit“ und „Eigenverantwortung“ [Handlungskompetenz]  
17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## **Donnerstag**

09.00 – 10.45 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: „Beziehungen gestalten“ [Kommunikationskompetenz]  
11.00 – 12.15 Uhr Resilienzfördernde Fähigkeiten: „Beziehungen gestalten“ [Sozialkompetenz]  
14.00 – 16.00 Uhr Resilienzfaktor „Lösungsorientierung“  
16.10 – 17.25 Uhr „Lösungsorientierung“: Umgang mit inneren und äußeren Hindernissen [Handlungskompetenz]  
17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## **Freitag**

08.15 – 9.45 Uhr Umgang mit Misserfolg und Scheitern [Stärken der Selbstmotivation]  
09.55 – 11.25 Uhr Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen  
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 Teilnehmer – 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 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, Mo: 20.10-20.30, Di-Do: 19.00-19.20 Uhr (fakultativ)

**Übung Bogenschießen:** Die Übungen Bogenschießen im Seminar dienen nicht dem Sport, der Erholung, der Gesundheit o.ä. Die Arbeit mit dem Bogen bietet die Möglichkeit, Erlerntes auf unmittelbare Art und Weise ganzheitlich wahrzunehmen und überprüfbar zu machen.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, 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. Im Einzelnen: Effiziente Stressreduktion, Erkennen eigener Werte und Glaubenssätze, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln von Alternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Entscheidungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Verbesserung der Kommunikation – auch in Konflikten, Handlungskompetenz, Stärkung der achtsamen 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.