

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 20.07.2026 - 24.07.2026 unter der Seminarnummer 813126 das Seminar „Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz“ 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)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-3563 vom 13.12.2021, Die Anerkennung gilt unbefristet (§10 Abs. 2 Satz 2 ThürBfG))
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-127801 vom 14.08.2024, gültig bis 04.05.2028)
- 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)

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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz  
Ort: Steinfurt  
Dozent: Sabine Heuper-Niemann  
Termin: 20.07.2026 – 24.07.2026

## Montag

13.30 – 14.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, TeilnehmerInnenvorstellung, persönliche Seminarziele  
14.10 – 16.20 Uhr Einführung in die Seminarthematik: Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz  
16.30 – 18.30 Uhr Eigenverantwortung beim Umgang mit Emotionen [Verantwortungskompetenz]  
19.15 – 21.00 Uhr Achtsamkeitspraxis: Bedeutung von Achtsamkeit zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz

## Dienstag

09.00 – 10.45 Uhr Umgang mit schwierigen Emotionen in beruflichen Situationen [Selbststeuerungskompetenz]  
11.00 – 12.15 Uhr Positive Emotionen als Ressource [Ressourcenorientierung/Ressourcenkompetenz]  
14.30 – 16.20 Uhr Auswirkungen von (Werten und) Glaubenssätzen auf die Entstehung von Emotionen – daraus: Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz - Teil 1  
16.30 – 17.40 Uhr Auswirkungen von (Werten und) Glaubenssätzen auf die Entstehung von Emotionen – daraus: Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz - Teil 2  
17.45 - 18.30 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Mittwoch

09.00 – 10.45 Uhr Werte im Berufskontext – daraus: Entwicklung einer Entscheidungskompetenz  
11.00 – 12.15 Uhr Emotionale Kompetenz im Team – Entwicklung einer Emotionale Kompetenz /Beziehungskompetenz (Teil 1)  
14.30 – 16.20 Uhr Emotionale Kompetenz im Team - Entwicklung einer Emotionale Kompetenz /Beziehungskompetenz (Teil 2)  
16.30 – 17.40 Uhr Bedeutung der Eigenwahrnehmung und Entwicklung einer emotionalen Konvergenz  
17.45 - 18.30 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Donnerstag

09.00 – 10.45 Uhr Achtsame und gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag (Kommunikationskompetenz)  
11.00 – 12.15 Uhr Emotionale Kompetenz in Konflikten und beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse - Teil 1 [Konfliktkompetenz]  
14.30 – 16.20 Uhr Emotionale Kompetenz in beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse – Teil 2  
16.20 – 17.40 Uhr Umgang mit (beruflichen) Hindernissen, Kritik, Misserfolgen – Teil 1 [Bewältigung- und Handlungskompetenz]  
17.45 - 18.30 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Freitag

08.15 – 10.15 Uhr Umgang mit (beruflichen) Hindernissen, Kritik, Misserfolgen – Teil 2 [Stärken der Selbstmotivation]  
10.25 – 11.25 Uhr Integration neuer Verhaltensweisen achtsamen Handelns in die eigene Berufswelt  
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 Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - 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.