

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 19.06.2023 – 23.06.2023 unter der Seminarnummer 813423 das Seminar „Klarheit, Gelassenheit und Kraftvolle Präsenz im (beruflichen) Alltag“ 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 B23-116218-82 vom 09.06.2022, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- 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).



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. (LIW)
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Klarheit, Gelassenheit und Kraftvolle Präsenz im (beruflichen) Alltag
Ort: Kloster Springiersbach
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann
Termin: 19.06. - 23.06.2023

Montag

13.00 – 14.00 Uhr Persönliche Ziele, Einführung in die Thematik
14.05 – 15.35 Uhr Mehr Klarheit durch Ziele und Visionen im Beruf
15.40 – 17.10 Uhr Zielorientiertes Handeln am Arbeitsplatz [Förderung der Umsetzungskompetenz]
17.15 – 18.15 Uhr Der Weg der Achtsamkeit: Bedeutung und Wert der Achtsamkeitspraxis
[Selbststeuerungskompetenz]
19.15 - 20.45 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Visionen und Ziele

Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 11.15 Uhr Werte als Entscheidungsgrundlage in beruflichen Situationen und Prozessen
[Erweiterung der Entscheidungskompetenz]
11.20 - 12.15 Uhr Werte und Sinnerleben im beruflichen Kontext [Erweiterung der Selbstreflexivitätskompetenz]
15.00 - 16.00 Uhr Sinn, Sinnstiftung, Sinnreflexion als Grundlagen eines gesunden, kraftvollen und entschiedenen Handelns [Erweiterung der Handlungskompetenz]
16.05 - 17.40 Uhr Werte- und Sinnkonflikte, Planen und Einleiten von nachhaltigen Veränderungen aufgrund eigener Sinn- und Werteorientierung [Erweiterung der Handlungs- und Entscheidungskompetenz]
17.45 - 18.15 Uhr Achtsamkeitsübung für den beruflichen Alltag (zum Thema Werte und Sinn)

Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 12.15 Uhr Umgang mit schwierigen Situationen am Arbeitsplatz: Erkennen und Entwickeln von Eigenverantwortung, Selbststeuerungskompetenz, Handlungskompetenz (Teil 1)
15.00 - 16.00 Uhr Die Bedeutung von Natur und Ruhe für die Selbstregulationskompetenz
16.05 - 17.40 Uhr Erkennen und Entwickeln von Eigenverantwortung, Selbststeuerungskompetenz, Handlungskompetenz (Teil 2)
17.45 - 18.15 Uhr Achtsamkeitsübung für den beruflichen Alltag (zum Thema Ruhe)

Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
09.50 - 11.15 Uhr Achtsame und Gewaltfreie Kommunikation (GfK) im Berufsalltag
[Kommunikationskompetenz]
11.20 - 12.15 Uhr Emotionen und Stress am Arbeitsplatz
14.00 - 15.40 Uhr Emotionale Kompetenz in beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse – Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen“ - Teil 1
15.50 - 17.40 Uhr Emotionale Kompetenz in beruflichen Drucksituationen: Emotionen und Bedürfnisse – Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen“ Teil 2
17.45 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

Freitag

08.15 - 11.10 Uhr Die Bedeutung von Kooperation und Engagement im (beruflichen) Alltag – Verbindung und Verbundenheit
11.15 - 12.00 Uhr Reflexion des Seminars, Integration in den beruflichen Alltag
12.00 - 13.00 Uhr Ausblick, Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext.
Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.
Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

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 werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden- thematisiert.

Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtszeiten finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Mo-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo-Do: 19.00-19.20 Uhr (fakultativ). Außerdem finden Aufenthalte in der Natur (ca. 60 min nach dem Mittagessen an 2 Tagen) sowie Übungen im meditativen Bogenschießen (ca. 110 Minuten an 2 Tagen) statt.

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. Bogenschießen außerhalb der Seminarzeiten (abends) ist möglich.

Zielgruppe: Arbeitnehmer/-innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, aus den Bereichen Kirche, Wohlfahrt (z.B. Caritas), Pädagogik, spirituelle Begleiter, Selbstständige und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Seminarziele: Vermittlung von Kompetenzen im Bereich Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, spirituelle Kompetenz, Kommunikation, Führung, Erhaltung der Arbeitsfähigkeit, Steigerung der Arbeitsleistung Begleitung von Klienten u.ä.; Jeder Teilnehmer soll neue Perspektiven für sein Berufsleben entwickeln können, um so seine berufliche Mobilität zu erweitern.