

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 29.06.2026 - 03.07.2026 unter der Seminarnummer 813526 das Seminar „Berufliche Herausforderungen meistern durch mentale Stärke“ durch.

Ich,

wohnhaft in

.....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über das Seminar (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 Einrichtungenanerkennung 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).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich.

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: Berufliche Herausforderungen meistern durch mentale Stärke

Ort: Idar-Oberstein Dozent: Peter Wendland, Co-Dozent: Thorsten Führer

Termin: 29.06.-03.07.2026

Sonntag

18.00 Uhr Anreise und Beziehen der Unterkünfte

19.30 - 21.30 Uhr Begrüßung der Teilnehmenden, TeilnehmerInnenvorstellung

Montag

08.30 - 13.00 Uhr Eröffnung und Klärung persönlicher Seminarziele, Einführung in die Seminarthematik
Umgang mit Angst & Stress im Berufsalltag - Reflektion von Stresspotentialen und
Vorstellen von Techniken bewusst mit Stress umzugehen
14.00 - 18.00 Uhr Definition und Formen der Angst. Nützlichkeit von Angst und Grenzerfahrungen mit Angst
Ressourcenorientierung in Stresssituationen [Ressourcenkompetenz], Persönliche
Standortbestimmung. Vorstellung des Ressourcenbaums. Transfer in die berufliche Praxis

Dienstag

08.30 - 13.00 Uhr Emotionssteuerung zur Ressourcenaktivierung & lösungsorientiertes Denken
Lösungsorientiertes Handeln nach Evaluation von Problematik. Gesprächsstile zur
Recherche und transparenten Aufzeichnung von Problematiken
14.00 - 18.00 Uhr Resilienzfaktoren „Selbstwirksamkeit“ und „Eigenverantwortung“,
Handlungskompetenzen, Transfer in die berufliche Praxis

Mittwoch

08.30 - 13.00 Uhr Vertrauen, Definition von Vertrauen im beruflichen Kontext. Persönliche
Standortbestimmung. Mut, die Grundformen des Mutes, Teamkommunikation, Achtsame
Kommunikation im Team, Settings bei Meetings
14.00 - 18.00 Uhr Team- und Führungskompetenzen stärken, Transparenz über Führungskompetenz
und Reflektion des eigenen Standpunkts innerhalb der individuellen Arbeitsplätze.
Soziale Handlungskompetenzen im Unternehmen und Erwartungshaltung von
Mitarbeitern und Vorgesetzten. Transfer in die berufliche Praxis

Donnerstag

08.30 - 13.00 Uhr Berufliche Handlungsoptionen entwickeln. Vorstellen von Techniken zur Selbstreflexion,
Gesprächsführung, Innehalten, Meditation zur Resilienz
14.00 - 18.00 Uhr Veränderungsbereitschaft fördern. Wie können neue Potentiale entfaltet werden. Welche
Gesprächsstile lassen Kooperationen mit Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kunden
entstehen. Transfer in die berufliche Praxis

Freitag

08.00 - 13.15 Uhr Reflexion der Entwicklung in der Woche, Transferplanung für die aktuelle berufliche
Situation.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. 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 (z.B. Arbeitsleistung, Teamfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

Teamübungen*: Die mit Teamübungen* bezeichneten Übungen sind Teamübungen aus dem Klettern. Kletterübungen im Seminar dienen nicht dem Sport, der Erholung, der Gesundheit o.ä. Die Kletterübungen bieten die Möglichkeit, Erlerntes auf unmittelbare Art und Weise ganzheitlich umzusetzen und überprüfbar zu machen.

Nutzen:

- Sie entwickeln ein tieferes Verständnis für ihre eigenen Reaktionsmuster in Krisen und lernen, diese gezielt zu verändern.
- Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ängsten bei beruflichen Unsicherheiten und steigern Ihre Resilienz.
- Sie erfahren, wie Sie mentale Stärke, Vertrauen und Selbststeuerung für Ihre beruflichen Herausforderungen aufbauen können.
- Am Ende verfügen sie über konkrete Werkzeuge, um berufliche Herausforderungen souveräner zu meistern.

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.