

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 08.05.2023 – 12.05.2023 unter der Seminarnummer 813823 das Seminar „Mut tut gut – Resilienz entwickeln für den beruflichen Alltag“ durch.

Ich

.....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Informationen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf) 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 SBF. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBF, 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)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B23-118033-46 vom 06.12.2022)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2023/169 vom 06.02.2023, Anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 05.02.2025)
- 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).

LIWMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG e.V. (LIW)  
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift der/s Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Mut tut gut – Resilienz entwickeln für den beruflichen Alltag  
Ort: Lambrecht  
Dozentin: Zenaida Varga  
Termin: 08.05. - 12.05.2023

## Montag

10.00 - 12.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminarprogramm  
13.00 - 14.00 Uhr Was ist Resilienz? Warum brauchen wir sie im Berufsalltag?  
14.15 - 18.30 Uhr Risikofaktoren im Berufsalltag identifizieren und Schutzfaktoren Stärken (Erhaltung und Erweiterung einer Resilienzkompetenz)

## Dienstag

09.00 - 12.15 Uhr Resilienz im Berufsleben: Individuelle Resilienz und Resilienz in Teams sowie in Organisationen (Entwicklung eines Werkzeugkoffers)  
13.15 - 18.00 Uhr Wie lässt sich die Resilienzkompetenz konkret verbessern? (Weiterentwicklung einer Resilienzkompetenz)

## Mittwoch

09.00 - 12.15 Uhr Mut und Resilienz - warum wir im Berufsalltag Courage brauchen? (Erhaltung und Erweiterung einer Handlungskompetenz in anspruchsvollen Berufssituationen)  
13.15 - 18.00 Uhr Erfolgreiches Handeln in Krisensituationen (Krisenkompetenzen im beruflichen Alltag erhalten und erweitern)

## Donnerstag

09.00 - 12.15 Uhr Die sieben Säulen der Resilienz anwenden im Berufsalltag (Weiterentwicklung einer Resilienzkompetenz unter dem Aspekt New Work und Agiles Arbeiten)  
13.15 - 18.00 Uhr Homöostase - das innere Gleichgewicht für den Berufsalltag und die Handlungskompetenzen erweitern (Weiterentwicklung einer Handlungskompetenz in agilen Berufssituationen)

## Freitag

09.00 - 12.00 Uhr Agiles Arbeiten: Selbstfürsorge und wohlwollendes Miteinander als Voraussetzung für agile Arbeitsstrukturen (Erhaltung und Erweiterung einer Selbstwirksamkeitskompetenz)  
12.45 - 15.00 Uhr Die Belastungskompetenz erweitern als Voraussetzung für agiles Arbeiten

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.

**Erläuterungen zu den Programmpunkten: Auswertung, Reflexion und Transfer in konkrete Berufssituationen:** 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 Plenumsarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Es werden, situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer, die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Präsenz, Kommunikation) thematisiert.

**Erläuterungen zu den Praxis Mountainbike:** Die o.a. Kompetenzen üben wir auch im Praxisanteil Mountainbike-Fahren (Mo-Do: ca. zwei Stunden, Fr ca. 60 Minuten, Mo bis Do 60 min zusätzlich zur gesetzlich vorgeschriebenen Stundenzahl). Die Praxis Mountainbike dient nicht dem Sport, der Erholung, der Gesundheit o.ä. Mountainbike Fahren eignet sich hervorragend dazu, Resilienz-Kompetenzen zu trainieren. Es fördert den Mut und die Kreativität, Lösungssituationen auszuprobieren. Die Touren und das Gelände befinden sich in unmittelbarer Umgebung des Seminarhauses. Sie geben die Aufgabenstellungen vor. Die Trails fordern die Fähigkeit, besser zu fahren und die Balance zu finden zwischen dem Geschmack mutig zu sein, vorausschauend zu handeln und mitfühlend zu reagieren, wenn uns etwas umhaut. Resilienz pur.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer/-innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

**Seminarziel:** Das Seminar hat zum Ziel, folgende Kompetenzen für den Berufsalltag zu erhalten und zu erweitern: Resilienzkompetenz, Krisenkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeitskompetenz, Belastungskompetenz. Die Teilnehmer/innen sollen durch die intensive Beschäftigung mit den eigenen Fähigkeiten und der Wirkung auf andere in der Zusammenarbeit ihre berufliche Handlungskompetenz und ihre berufliche Mobilität verbessern. Sie erlangen Erkenntnisse über verschiedene Wege resilienter zu sein und erweitern ihr Handlungsrepertoire indem sie Strategien für hemmende und förderliche Persönlichkeitsanteile entwickeln. Durch den Austausch in der Gruppe erhalten sie zudem zusätzliche Denkanstöße und Handlungsalternativen.

Im Einzelnen heißt das:

- mit Belastungen angemessen umgehen
- geistige Flexibilität anwenden und emotionale Regulation haben
- eigene Schutzfaktoren anwenden
- Halt gebende Werte anwenden
- pro-soziale unterstützende Interaktionen ausführen
- Akzeptanz, Optimismus, Selbstvertrauen anwenden