

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 20. – 24.06.2022 unter der Seminarnummer 815922 das Seminar „JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn und Ziele! Zen und Achtsamkeit im Berufsleben“ durch.

Ich

.....,

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten, 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 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) 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 23-0342-3419 vom 18.11.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung IIA74-118103 vom 24.02.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 20.06.2024)
- 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, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. 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: JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn und Ziele!  
Zen und Achtsamkeit im Berufsleben  
Ort: Einbeck  
Dozent: Wolfgang Rothe  
Termin: 20. – 24.06.2022

## Montag

13.30 - 14.00 Uhr Eröffnung, Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden  
14.00 - 14.30 Uhr Einführung in die Praxis der Zen-Meditation  
14.40 - 16.30 Uhr Einführung in die Seminarthematik  
16.40 - 18.30 Uhr Zen in Arbeitsprozessen (Erweiterung der Eigenverantwortung und Erhaltung der Zeitsouveränität)  
19.30 - 21.00 Uhr Achtsamkeit in Arbeitsprozessen (Erweiterung der Handlungskompetenz)

## Dienstag

10.10 - 13.00 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Entwicklung von Motivation und Hingabe (Selbststeuerungskompetenz)  
14.00 - 16.30 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Kontrolle versus Vertrauen (Erweiterung der Handlungskompetenz)  
16.45 - 18.15 Uhr Kommunikation und Zen in Arbeitsprozessen (Kommunikationskompetenz)

## Mittwoch

10.10 - 13.00 Uhr Das Konzept des „inneren Teams“ in Arbeitsprozessen  
14.00 - 16.30 Uhr Achtsamkeit- und Zen-Methoden und „Inneres Team“ als Werkzeuge zur Sinnfindung und Zieledefinition (Selbststeuerungskompetenz)  
16.45 - 18.15 Uhr Inneres Team im Arbeitsalltag: Sponti und Kritiker als Gegenspieler bei der Umsetzung unserer Ziele (Erweiterung der Handlungskompetenz)

## Donnerstag

10.20 - 13.00 Uhr Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Arbeitsprozessen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte  
14.00 - 16.30 Uhr Eigene Ziele in Arbeitsprozessen mit Gewaltfreier Kommunikation verwirklichen (Ziele- und Kommunikationskompetenz)  
16.40 - 18.15 Uhr Eigene Ziele in Arbeitsprozessen mit Gewaltfreier Kommunikation verwirklichen (Fortführung, Teil 1)

## Freitag

08.15 - 10.00 Uhr Eigene Ziele in Arbeitsprozessen mit Gewaltfreier Kommunikation verwirklichen (Fortführung, Teil 2)  
10.10 - 12.25 Uhr Weitere Integration des im Seminar erlernten in den Arbeitsalltag  
12.30 - 13.30 Uhr Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Zusätzlich zu den o.a. Unterrichtszeiten finden Anleitungen zum meditativen Sitzen in der Stille (Di-Do: je 1 x 60 Minuten, 2 x 25 min, Mo, Fr: je 25 min, außerhalb der für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Seminarzeiten) statt.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

Programmänderungen vorbehalten

**Seminarziele:** Jede/r Teilnehmende soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, neue Perspektiven für ein stressfreieres Arbeitsleben zu entwickeln, sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer/innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.