

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 26.06. – 30.06.2023 unter der Seminarnummer 815923 das Seminar „Ziele und SELBST-Motivation – durch Achtsamkeit und Zen im Berufsleben“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als berufliche/r Bildungsurlaub/Bildungszeit 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/1730/23 vom 06.03.2023. Anerkennung gültig bis 25.06.2025)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74 -121795, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 25.06.2025)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B23-121589-63 vom 25.04.2023, 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, 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).

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

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Ziele und SELBST-Motivation im Berufsleben  
Ort: Einbeck  
Dozent: Wolfgang Rothe  
Termin: 26.06. – 30.06.2023

## 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: Bedeutung und Nutzen von ZEN in Gesellschaft und Berufsalltag  
16.40 - 18.30 Uhr Zen in Arbeitsprozessen (Erweiterung der Selbstmotivation und Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz)  
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, Selbstmotivation erhöhen)  
14.00 - 16.30 Uhr Achtsamkeit und Zen in Arbeitsprozessen: Kontrolle versus Vertrauen (Erweiterung der Handlungskompetenz, Selbstmotivation erhöhen))  
16.45 - 18.15 Uhr Ziele im beruflichen Umfeld (zielorientiert handeln, Selbstmotivation erhöhen)

## 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 für zielorientiertes Handeln (Selbststeuerungskompetenz)  
16.45 - 18.15 Uhr Inneres Team im Berufsalltag: 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, Selbstwirksamkeit erhöhen, Kooperationsfähigkeit verbessern, Empathie verbessern)  
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 Berufsalltag  
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 bestehende Kompetenzen (Selbstmotivation, Selbststeuerungskompetenz, Handlungskompetenz, Kommunikationskompetenz, Zielkompetenz u.ä.) für das Berufsleben erweitern, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, neue Perspektiven für ein zielorientiertes und sinnerfülltes Arbeitsleben zu entwickeln, sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

**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.