

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 26.03.2023 – 31.03.2023 unter der Seminarnummer 816423 das Seminar „Focusing-Kompetenztraining für den Beruf“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

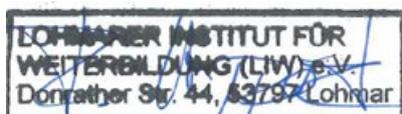
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

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 saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (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](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 26-0342-1263 vom 03.05.2017).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B22-111775-43 vom 21.09.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2024).
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2023/96 vom 04.01.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 03.01.2025)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/28568 vom 30.01.2023, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr)
- 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)

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern 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).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

<b>Thema</b>   Focusing-Kompetenztraining für den Beruf	<b>Dozentin</b>   Ulrike Pilz-Kusch
<b>Ort</b>   Boltenhagen	<b>Termin</b>   26.03. – 31.03.2023

## **Sonntagabend**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

09.00 – 12.30 Uhr

Einführung in Focusing und die 8 Focusing-Schlüsselwerkzeuge sich und andere besser zu führen und das Steuer in der Hand zu behalten

15.00 – 18.30 Uhr

Stärkung der Selbstwahrnehmung und der Konzentrationsfähigkeit mit Schlüssel 1 und 2 in beruflichen Prozessen

19.30 – 20.30 Uhr

3 bis 90-Sekunden-Übungen zur effizienten Stressreduzierung  
Mit Blitztankstellen konzentriert, gelassen und fit bei der Arbeit

## **Dienstag**

09.00 – 12.30 Uhr

Gefahren von Stress und Überlastung im beruflichen Kontext erkennen lernen  
Ansatzpunkte zur Prävention und Veränderung am Arbeitsplatz

15.00 – 18.30 Uhr

Standortbestimmung und Ressourcen-Check

19.30 – 20.30 Uhr

FreiRaum-Übungen (Schlüssel 3) zum Abstand in beruflichen Kontexten gewinnen  
Ungenutzte Kraftressourcen aktivieren

## **Mittwoch**

09.00 – 12.30 Uhr

Entlastungsstrategien im Beruf und Alltag

15.00 – 18.30 Uhr

Schwierige Belastungssituationen im Beruf leichter meistern mit Schlüssel 3-5  
Drei Schritte zum inneren Kompass – berufliche Probleme leichter und kreativer lösen (Schlüssel 6)

19.30 – 20.30 Uhr

Lösungsschritte anhand eigener Arbeitssituationen finden

## **Donnerstag**

09.00 – 12.30 Uhr

Was Kraft und Motivation gibt in der Arbeit und im Team, um miteinander die Herausforderungen zu stemmen (Schlüssel 5)

15.00 – 18.30 Uhr

Stimmige Entscheidungen in Kürze treffen mit Mini-Focusing  
Rhythmisierende Arbeitsweise zur Stärkung der Produktivität und Leistungsfähigkeit in beruflichen Prozessen (Schlüssel 8)

## **Freitag**

07.45 – 13.00 Uhr

Umsetzung der Focusing-Werkzeuge in den verschiedenen Arbeitsfeldern  
Zusammenfassung, Integration und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. 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 teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. 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 Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

**Seminarziele:** Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Diese Ziele sind im Einzelnen:

- Lernen, mit wenig Aufwand für einen täglich gut gefüllten Akku sorgen lernen, um systematisch den Leistungs-, Selbststeuerungs- und Regenerationskompetenz zu trainieren
- negativen Stress konsequent umwandeln lernen, um schwierige Situationen souverän und professionell zu meistern
- den Fokus auf das Stärkende und Positive in der Arbeit richten lernen
- Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit
- Mit Mini-Focusing stimmige Entscheidungen in Kürze treffen lernen

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