



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

---

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 13.10.2024 – 18.10.2024 unter der Seminarnummer 816624 das Seminar „Mehr Impulse für Ihre Handlungskompetenz – Teil 2“ durch.

Ich .....,

wohnhaf in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) 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 Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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 noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie 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 28-0342-1991 vom 18.07.2018).
- 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 Teilnehmers)

# SEMINARPROGRAMM

**Thema** | Mehr Impulse für Ihre Handlungskompetenz – Teil 2  
**Ort** | Baltrum

**Dozentin** | Anja Lindau  
**Termin** | 13.10. – 18.10.2024

## **Sonntag - Ankommen im Seminar, in der Gruppe**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag - Einführung in das Thema, persönlicher Ausgangspunkt**

9.00 - 12.30 Uhr

Was ist Handlungskompetenz?

Bestandsaufnahme: Wo stehe ich heute beruflich; was zeichnet meinen Weg bis hierher aus;  
Das berufsbezogene und persönliche Umfeld erforschen und wertschätzen.

14.30 - 18.00 Uhr

Beruflich einsetzbare Ressourcen explorieren; Zielvorstellungen;  
Rollenverständnis und Anforderungen im Berufsleben und darüber hinaus;  
Potenziale erkennen und aktivieren.

## **Dienstag - Kommunikation und Rollenverständnis**

09.00 - 12.30 Uhr

Welcher Kommunikationstyp bin ich?

Rollenspezifisches Verhalten in Teams; mit Kollegen  
der Umgang mit Einwänden – Kommunikations-, Rollenübungen.

14.30 - 18.00 Uhr

Lösungsorientierte Gesprächsführung im Beruf;  
zielorientiertes Vorgehen fokussieren und Störfaktoren entmachten;  
inneren Blockaden begegnen und ihre innewohnende Kraft nutzbar machen.

## **Mittwoch - Der gute Umgang mit Stress, seine Kraft nutzen, Leistungsfähigkeit erhalten**

09.00 - 12.30 Uhr

Selbstmanagement: Keine Zeit und zu viel zu tun – für viele ist das der Berufsalltag;  
Stresskompetenz: Was ist möglich und wie bleibe ich in meiner Kraft;  
dem Stress im Job begegnen, die eigene Haltung wandeln, Alternativen...

14.30 - 18.00 Uhr

Selbststeuerung stärken:  
Stresslevel-Analyse, Stressmarker-Test;  
Umgang mit Druck und Auswirkungen in Teams;  
Achtsamkeit auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zur Erhaltung der  
Selbststeuerungskompetenz im Berufsleben

## **Donnerstag - Zeitmanagement – Ziele und Erfolg**

09.00 - 12.30 Uhr

Zeitmanagement und Effektivität: Entlastungs- und Optimierungsaspekte.  
Der kluge Umgang mit Zeit;

14.30 - 18.00 Uhr

Ziele und Erfolg: Bedeutung, Zusammenhänge und persönliche Kompetenzen herausarbeiten;  
Potenziale, Ressourcen und Grenzen im Umgang mit Erfolg im Beruf;  
die eigene Zeitlinie beschreiten - berufliche Ziele erreichen; ins „Tun“ kommen  
(Umsetzungskompetenz stärken).

## **Freitag - Abschluss, Ressourcen für andere**

07.50 - 13.00 Uhr

Weitere Integration des im Seminar Erlernten in den Arbeitsalltag;  
Feedback, Resümee und Abschluss der Woche.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext.

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:** Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die 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. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Diese sind im Einzelnen:

- Handlungskompetenz erweitern, indem die eigenen Ressourcen tiefer erkundet werden – Fähigkeiten, Vorlieben, Kompetenzen aktivieren und nutzbar machen für mehr Handlungsspielraum; Ressourcen für das Arbeitsumfeld identifizieren;
- Selbstwirksamkeit und Selbstmotivation vergrößern
- Selbststeuerungskompetenz – Stressoren erkennen, wie Stress entsteht, wie ihm begegnen und ihn abbauen können und auch Schwierigkeiten am Arbeitsplatz lösen, neue, stärkende Sichtweisen etablieren;
- Lösungsfokussierte Kommunikation – eine Methode, die Ressourcen aufdeckt und den klaren Weg zum Ziel bahnt;
- Kommunikationskompetenz – die Macht der Sprache und die Kunst zu sprechen; so kommt meine Botschaft an: Wortwahl, Mimik, Gestik, Körperhaltung in Aktion;
- Zielarbeit – Visionen und Strategien erarbeiten und optimieren, sie in das Berufsleben projizieren;

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.