BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 07.06. – 12.06.2026 unter der Seminarnummer 816826 das Seminar „„Speed“-Focusing – stimmig handeln + entscheiden im Berufsalltag“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub nach dem AWbG.

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**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 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 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. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-128800 vom 04.12.2024, gültig bis 23.03.2028)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-147 2025/110 vom 03.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum von Montag-Freitag, gültig bis 23.03.2027)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-25-0111 vom 14.01.2025, anerkannt ist der Zeitraum von Montag-Freitag, gültig bis 22.03.2027).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B25-131544-35 vom 23.01.2025, gültig bis 31.12.2027)

- 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 10 Wochen bis 3 Monate 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)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema	„Speed"-Focusing – stimmig handeln + entscheiden im Berufsalltag	**Dozentin**	Ulrike Pilz-Kusch
Ort	Insel Reichenau, Bodensee	**Termin**	07.06. – 12.06.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 - 12.30 Uhr Einführung in Focusing und Speed-Focusing zur Verbesserung der Selbststeuerungs-Kompetenz und Selbstwirksamkeit in beruflichen Kontexten

15.00 - 18.30 Uhr Stärkung der Eigenverantwortung, der Konzentrationsfähigkeit und Produktivität durch Kurz-Focusing-Übungen zur Stress- und Selbstregulation

19.30 - 20.30 Uhr achtsamkeitsbasierte 3-90-sec.-Blitztankstellen zur Erhöhung der Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit

Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr focusingorientierte Standortbestimmung und Potenzial-Check, um selbstverantwortlich stimmige Ansatzpunkte zur Potenzial-Optimierung im beruflichen Kontext zu erkennen

15.00 - 18.30 Uhr Stimmige und nicht-stimmige Signale der Körperintelligenz wahrnehmen und entschlüsseln lernen anhand praktischer Focusing-Übungen zur Erhöhung der Handlungs- und Entscheidungskompetenz am Arbeitsplatz

Mittwoch

09.00 - 12.30 Uhr Theoretische Einführung und praktisches Ausprobieren der sieben praktischen Möglichkeiten, um systematisch mit Speed-Focusing selbst rasch passgenaue Handlungsschritte, Entscheidungen und kreative Lösungen zu konkreten beruflichen Situationen zu finden

15.00 - 18.30 Uhr Erhöhte Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit in herausfordernden (Arbeits-)Situationen mit der RAIN-Methode
Erweiterung wertschätzender Gesprächskompetenz und Teamfähigkeit durch das Kennenlernen und Praktizieren achtsamer partnerschaftlicher Focusing-Begleitung für den Beruf

Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr Stimmige (berufliche) Entscheidungen und Prioritäten treffen mit Speed-Focusing

15.00 - 18.30 Uhr Fokus auf das Positive und Voranbringende richten – auch in herausfordernden (Arbeits)Situationen, im Team und im Miteinander
Erweiterte Selbststeuerungs- und Sozialkompetenz in beruflichen Situationen

Freitag

07.50 - 13.00 Uhr Umsetzung der Focusing-Werkzeuge in den verschiedenen Arbeitsfeldern
Zusammenfassung, Integration und Abschlussbesprechung

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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

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.

Seminarziele: Verbesserte Selbstregulationskompetenz, erweiterte Handlungs- und Entscheidungskompetenz, erhöhte Selbstwirksamkeit im Beruf, Körperwahrnehmungs- und Focusing-Kompetenz, kreative Lösungskompetenz und Sozialkompetenz, Stärkung der Stressresistenz, Entwicklung von Empathie für wertschätzende Kommunikation in Meetings, Teams und bei der Beratung und Begleitung

Zielgruppe: Vor allem für Arbeitnehmende aus beratenden, sozialen, gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen, kirchlichen Berufen, Leitungskräfte, Selbstständige und für Arbeitnehmende, die die genannten Fähigkeiten in ihrem Beruf anwenden können