

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 22.11.2021 – 26.11.2021 unter der Seminarnummer 817021 das Seminar „50+ mit Power und voller Erfahrungen“ durch.

Ich

wohnhaft 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

- **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 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 19-70044 vom 05.02.2019, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276-1789-20 vom 19.03.2020; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 13.06.2022)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-113210 vom 09.12.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 01.05.2023)
- 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.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema 50+ mit Power und voller Erfahrungen	Dozentin Anja Lindau
Ort Kloster Steinfeld	Termin 22. – 26.11.2021

Montag - Ankommen im Seminar, in der Gruppe – Einführung in das Thema

- 13:30 - 18:00 Uhr Get-together mit Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen;
Kennenlernen – Teambildungsprozess für eine gelungene Woche;
persönliche Ziele des Einzelnen an das Seminar; Ablaufplan, Überblick der Themen.
Einführung in das Thema, wie sich das Leben/Berufsleben mit zunehmendem Alter verändert;
Bestandsaufnahme – der individuelle Ist-Zustand, die persönliche Berufslaufbahn;
Wo stehe ich im Berufsleben heute?
Selbsteinschätzung, Analyse des Status quo.
- 19:00 - 21:00 Uhr Reflexion des Arbeitsalltags: Den individuellen Ist-Zustand beschreiben
Was hat sich im Laufe meines Berufslebens verändert?
Wie bin ich mit Veränderungen bisher umgegangen?
Strategien erkennen, Lösungsansätze sammeln und austauschen;
Gibt es Unterschiede in verschiedenen Berufsgruppen?

Dienstag – Ressourcen und psychologische Faktoren zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit

- 09:00 – 12:30 Uhr Eigene beruflich einsetzbare Ressource erkunden: Über welche Fähigkeiten verfüge ich und welche wachsen mit dem Alter? Was fällt leichter und was schwerer? Wo sehe ich Chancen?
Was für ein Typ bin ich und unter welchen Bedingungen laufe ich auf vollen Touren?
- 14:30 – 18:00 Uhr Selbstmanagement im Beruf:
Das eigene Verhalten erkunden; Blockaden erkennen und lösen; Welche Fähigkeiten nehmen tendenziell ab?
Was brauche ich für die Zufriedenheit im Beruf? Achtsamkeit auf die eigenen Potenziale.

Mittwoch – Stress, Rollenverhalten, Erhaltung der Leistungsfähigkeit

- 09:00 – 12:30 Uhr Erhaltung der Arbeitsfähigkeit: Der Körper als wichtiges Vehikel
Der Faktor Stress am Arbeitsplatz, mit Kollegen; der sinnvolle Umgang mit Stress; Balance im Arbeitsalltag herstellen;
Reflexion zum Kräfterückgang und wie begegne ich diesem im Berufsalltag?
(Gesundheitliche) Einschränkungen durch das Alter.
- 14:30 – 18:00 Uhr Reflexivität: Welche Rollen nehme ich im Berufsleben ein? Wie ist der Umgang mit jungen Mitarbeitern.

Donnerstag – Ziele setzen, Handlungskompetenz

- 09:00 – 12:30 Uhr Zielarbeit: Ziele für die kommenden Berufsjahre definieren; Was ist mir wichtig?
Welche Visionen will ich leben? Welche Optionen möchte ich noch ziehen?
- 14:30 – 18:00 Uhr Wie gestalte ich die letzten Jahre meines Berufslebens? Was ist möglich?
Perspektiven... Impulse durch die Gruppe – Realitätsbezug inbegriffen;
Nur Mut – die Vision für die letzten Berufsjahre ausarbeiten;
Visionen mit Bodenhaftung; einen Plan entwerfen; die Neuausrichtung starten;

Freitag – Resümee, Abschluss

- 08:00 – 11:00 Uhr Weitere Integration des im Seminar erlernten in den Arbeitsalltag
Den Plan als Weg beschreiten; erste Schritte konkretisieren;
- 11.30 - 13.30 Uhr Resümee, Feedback 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 Teilnahmebescheinigung 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. Im Einzelnen:

- Potenziale entdecken – Kraftquellen, Stärken und Fähigkeiten im Beruf einsetzen;
- Selbstmotivation und Resilienz in der Lebensmitte: Geisteshaltung – das Alter/Älterwerden liebevoll annehmen und wertschätzen;
- Handlungskompetenz im Beruf erhalten:
Realisierbare Ziele setzen und ausbauen – Visionen entwickeln, konkretisieren und angehen;
- Motiviert der beruflichen Zukunft begegnen – mit Zuversicht, Selbstbewusstsein und mehr Gelassenheit.

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.