

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 03.10.2026 - 08.10.2026 unter der Seminarnummer 817926 das Seminar „Ikigai – Sinn, Motivation und Erfüllung für die moderne Arbeitswelt“ durch.

Ich .....

wohnhaft in

.....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über das Seminar (Zielgruppe, Lernziele, Programm) 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 Einrichtungenanerkennung 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 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)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich.

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/der Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Ikigai – Sinn, Motivation und Erfüllung für die moderne Arbeitswelt  
Ort: Ruhpolding  
Dozent: Andreas Neimcke  
Termin: 03.10. - 08.10.2026

**Sonntag** Anreise und Beziehen der Unterkünfte, Begrüßung der Teilnehmenden,

## **Montag: Die Kraft des Gewöhnlichen – Klein anfangen**

08.45 - 12.00 Uhr Erste Ikigai-Säule: „Klein anfangen“ – Bedeutung von Alltagsroutinen für berufliche Resilienz und Zufriedenheit - Etablierung positiver Mikro-Gewohnheiten im Arbeitsumfeld  
15.00 - 16.00 Uhr Energiequellen im beruflichen Alltag installieren  
16.30 - 18.30 Uhr Selbststeuerung und Fokusförderung

## **Dienstag: Ego-Reduktion – Sich selbst loslassen**

08.45 - 09.30 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.35 - 12.00 Uhr Zweite Ikigai-Säule: „Sich selbst loslassen“ – Vom Ego zur Gelassenheit  
Innere Antreiber erkennen (Status, Selbstzweifel, Leistungsdruck)  
Was treibt mich wirklich an?  
15.00 - 16.00 Uhr Übungen zur Stärkung innerer Balance und zum (beruflichen) Loslassen  
16.30 - 18.30 Uhr Beruflicher Nutzen von Akzeptanz und Loslassen - Entschleunigung im beruflichen Kontext

## **Mittwoch: Harmonie, Verantwortung und Nachhaltigkeit**

08.45 - 09.30 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.35 - 12.00 Uhr Dritte Säule: „Harmonie und Nachhaltigkeit“ – Werteorientierung im Beruf  
Führung mit Sinn: Verantwortungsvoll und authentisch führen  
15.00 - 16.00 Uhr Übungen zu authentisch führen und zu werteorientiertem Arbeiten  
16.30 - 18.30 Uhr Berufliche Entscheidungssituationen werteorientiert analysieren - Nachhaltigkeit im Berufsalltag verankern

## **Donnerstag: Die kleinen Dinge wertschätzen – Emotionale Selbstfürsorge**

08.45 - 09.30 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.35 - 12.00 Uhr Vierte Säule: „Freude an kleinen Dingen“ - Der Einfluss von Dankbarkeit, Anerkennung und kleinen Erfolgen zur Stabilisierung in belastenden Arbeitssituationen  
15.00 - 16.00 Uhr Übungen zur Entwicklung beruflicher Selbstfürsorge  
16.30 - 18.30 Uhr Anerkennungskultur im Team - Integration von Dankbarkeit & Wertschätzung in Meetings, Feedback und Führung

## **Freitag: Achtsamkeit im Beruf**

08.45 - 09.30 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.35 - 12.00 Uhr Fünfte Ikigai-Säule: „Im Hier und Jetzt leben“ – Präsenz im beruflichen Tun – Achtsamkeitstechniken für den Berufsalltag: Mini-Meditationen, bewusste Pausen, Fokus-Routinen  
Entwicklung eines persönlichen Ikigai-Kompasses für den Beruf  
12.05 - 13.15 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

**Seminarziel:** Die Teilnehmenden erlangen über die fünf Ikigai-Säulen neue Impulse zur Steigerung ihrer beruflichen Sinnhaftigkeit, Motivation und Selbstwirksamkeit. Sie erweitern ihre Handlungskompetenz, stärken ihr Selbstmanagement und erarbeiten konkrete Maßnahmen zur Übertragung auf ihre Berufswirklichkeit.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Teamfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

**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.

**Zeiten in der Natur:** Die Zeiten in der Natur finden 13.00 – 16.00 Uhr (inkl. PKW-Zeiten von ca. 30 Minuten) statt. In dieser Zeit werden zentrale Themen des Seminars erfahrbar gemacht. In das Bildungsurlaubsprogramm sind die Übungen in der Natur 15.00 bis 16.00 Uhr integriert. Die Übungen in der Natur dienen nicht dem Sport, der Erholung, der Gesundheit o.ä.