

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 05.12.2021 – 10.12.2021 unter der Seminarnummer 820921 das Seminar „Resilienz und Stimme“ durch.

Ich

.....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen zum Seminar (Programm mit Lerninhalten, zeitlicher Ablauf) 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) 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)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 19-67208 vom 21.08.2018, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2021)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/0533/21 vom 23.09.2020, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.01.2023)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 75 – 112674 vom 22.10.2020 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.01.2023)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 23-0342-3103 vom 19.10.2020 – auf Dauer anerkannt)
- 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. 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

Thema: Resilienz und Stimme  
Ort: Baltrum  
Dozent: Hella Prockat  
Termin: 05.12.2021 – 10.12.2021

<b>Sonntagabend</b>	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
<b>Montag</b>	
09.00 -10.30 Uhr	Einführung in die Arbeitsweisen der Woche zu Stimme, Verausgabung und Kommunikation im beruflichen Alltag, Kennenlernen eines Stimmeinsatzes mit lockerer Muskulatur und geistiger Ruhe
11.00 – 12.30 Uhr	Möglichkeiten des anstrengungsfreien Stimmeinsatzes im Berufsalltag (Bedeutung von Atemtechnik, Bewältigungsstrategien, Resilienz)
14.30 -18.00 Uhr	Körperhaltung und Einsatz von Sprechtechniken und deren Wirkung auf die Stimme und die Resilienz im Berufsalltag
<b>Dienstag</b>	
09.00 – 12.30 Uhr	Der Stimm- und Sprachapparat sowie die Atmung und der Umgang mit Belastung und Stress; Atemreaktion und Stimmklang zur Erzeugung von Resilienz
14.30 – 18.00 Uhr	Der Einfluss des Hörens und der stimmlich/sprachliche Ausdruck in der Öffentlichkeit durch Nutzung von Ressourcen und prosodischen Elementen auf die Stimmsteuerung; Methoden zur Stärkung der Resilienz und Stressabbau
<b>Mittwoch</b>	
09.00 – 12.30 Uhr	Ressourcenschonend und ausdrucksstark auftreten (Bewertungen und Denkmuster verändern) Teil 1
14.30 – 18.00 Uhr	Ressourcenschonend und ausdrucksstark auftreten (Bewertungen und Denkmuster verändern) Teil 2
<b>Donnerstag</b>	
09.00 – 12.30 Uhr	Fokussierung in stimmlich herausfordernden Situationen durch effiziente Stimm- und Konzentrationstechniken
14.30 – 18.00 Uhr	Möglichkeiten, Resilienz am Arbeitsplatz nachhaltig zu stärken
<b>Freitag</b>	
07.30 – 13.30 Uhr	Authentizität und Selbstsicherheit im Publikumsverkehr - der Verausgabung entgegenwirken, das Stimmpotential nachhaltig gestalten Zusammenfassung und Reflexion des Seminars

Die Seminarinhalte und Methoden stehen 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.

**Erläuterungen zu den Programmpunkten: Auswertung, Reflexion und Transfer in konkrete Berufssituationen:** 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 Plenumsarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Es werden, situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer, die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Resilienz, Kommunikation) thematisiert.

**Seminarziel:** Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen Beispiele aus ihrem Auftreten und den Problematiken in ihrer Berufswelt so analysieren, dass sie ihre Potenziale, Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten erkennen. Sie erhalten Werkzeuge, die Inhalte direkt auf ihre Arbeitssituationen anzuwenden und selbstverantwortlich zu handeln, Überlastung zu vermeiden, positiv an Schwieriges heranzugehen.

Das bedeutet:

- Reflexion und Analyse des eigenen Auftretens im beruflichen Kontext
- Innovative Umsetzung alternativer Impulse zum effektiven Erreichen angestrebter Ziele
- Werkzeuge für eine anstrengungsfreie Stimme und Präsentation mit innerer Gelassenheit
- Erkennen und stärken der Ressourcen

## Zielgruppe:

Personen, die beruflich eine tragfähige Stimme benötigen und überzeugend auftreten müssen, wie:

- PädagogInnen, TherapeutInnen, TheologInnen, ReferentInnen, DozentInnen, Trainer; MitarbeiterInnen der Kunst- und Theaterbranche, SekretärInnen, MitarbeiterInnen von Callcentern, VerkäuferInnen, MitarbeiterInnen in Behörden, bei Dienstleistern, Unternehmen, Handwerk
- Personen in Führungspositionen
- Personen aus allen Berufen mit Publikumsverkehr