

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 25.10.2026 – 30.10.2026 unter der Seminarnummer 821026 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

- **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 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. 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 23-0342-3103 vom 19.10.2020 – auf Dauer anerkannt)
- **Bremen** (gemäß Aktenzeichen 23-14 2025/268 vom 04.03.2025, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung gültig bis 08.06.2027).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10-12 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift der/s Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Resilienz und Stimme
Ort: Bildungshaus Bernried, Starnberger See
Dozent: Hella Prockat
Termin: 25.10.2026 – 30.10.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

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

Dienstag

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 stimmlich/sprachliche Ausdruck in der Öffentlichkeit durch Nutzung von Ressourcen und prosodischen Elementen auf die Stimmsteuerung; Methoden zur Stärkung der Resilienz und Stressabbau in Redesituationen

Mittwoch

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

Donnerstag

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

Freitag

07.30 – 13.30 Uhr Authentizität und Selbstsicherheit im Publikumsverkehr - der Verausgabung entgegenwirken, das Stimmpotential nachhaltig gestalten, Zusammenfassung und Reflexion des Seminars
Änderungen vorbehalten

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

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 Teilnehmenden – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Plenumsarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Es werden, situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden, 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