

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 13.10. – 18.10.2024 unter der Seminarnummer 821624 das Seminar „Mit Werten führen – alles fängt bei Dir an – mehr innere Stabilität und Gelassenheit für Führungskräfte“ durch.

Ich

.....

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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:** Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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)

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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Mit Werten führen – alles fängt bei Dir an
Termin: 13.10. – 18.10.2024
Dozentin: Claudia Nover
Ort: Labenbachhof, Ruppolding

Sonntagabend

Erste Begegnung. Eröffnung & Begrüßung der Seminarteilnehmenden

Montag

09.45 – 13.00 Uhr

Erläuterungen zum Seminarthema, Analogien erkennen „Was genau bedeutet „Innere Stabilität?“ Wie stelle ich fest, dass innere Stabilität verloren geht?

Der Atem, unser mächtigstes Tool. Erste Übungen, um sich mit dem Atem vertraut zu machen.

15.00 – 17.00 Uhr

Begriffsdefinitionen „Stress“ und, physiologische Hintergründe, mögliche Maßnahmen im beruflichen Kontext, Umgang mit Stress-Fällen im Kollegenkreis, Wie kann: Bewegung, Entspannung und mentale Arbeit unterstützen, um mehr Gelassenheit zu erlangen?

17.15 – 18.15 Uhr

Einführung in Hatha Yoga und eine leichte erdende Praxis. Ziel ist es, einige Asanas für den Alltag kennenzulernen, um, eine eigene Praxis zu etablieren.

Dienstag

08.00 - 08.30 Uhr

Einführung in die Meditation

09.45 - 13.00 Uhr

Workshop Stressentstehung: Herkunft und Ursachen eines uralten Schutzmechanismus, Physiologische Abläufe (Körper und Gehirn), Persönliches Stressempfinden, Innere Antriebe und mentale Barrieren identifizieren. Erlernen von Mentaltechniken, um den Stress zu erkennen und Stressmuster zu unterbinden. Gruppenarbeit und Austausch.

Body Scan - Körperreise (dient der vollumfänglichen Entspannung)

15.00 - 17.00 Uhr

Praxis-Workshop: Hatha Yoga, Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

17.15 - 18.15 Uhr

Bewegung und Atemarbeit in der Natur. Am besten können wir uns in der Natur erden und zügig das Nervensystem beruhigen.

Mittwoch

08.00 – 08.30 Uhr

Einführung in die Meditation

09.45 - 13.00 Uhr

Das eigene Wertesystem - die Bedeutung von Werten in der Führung von Mitarbeitern wird immer noch absolut unterschätzt. Die eigene Wertskala unterstützt, die Führungspraxis auf einem soliden Wertefundament aufzubauen. Die Teilnehmer werden lernen, wie sie ihre eigenen Werte identifizieren können und wie sie diese Werte in ihrer täglichen Führungsarbeit einsetzen können.

Innere Haltung zählt: wie im Inneren, so im Außen. Übungen für eine starke Mitte für den Alltag

15.00 - 17.00 Uhr

Praxis-Workshop: Yin Yoga, Ankommen im eigenen Körper - Vertrauen und Loslassen. Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

17.15 - 18.15 Uhr

Bewegung und Atemarbeit in der Natur. Mit dem Team in die Natur und miteinander verbinden nach dem Motto „läuft nichts mehr, laufen wir!“. Anleitung und Didaktik, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

Donnerstag

08.00 – 08.30 Uhr

Einführung in die Meditation

09.45 - 11.30 Uhr

Mutig sein und authentisch führen - muss eine Führungskraft eine Rolle einnehmen, oder nicht?

Diskussion über das Führen mit eigenen Werten, sowie der Umgang und die Kommunikation mit allen Generationen.

11.45 - 13.00 Uhr

Silent Walk - die Begegnung mit der Stille

Ganz bei sich ankommen, die Lautstärke des Alltages herunterdimmen und sich dem Innenleben widmen. Stille schafft Raum für Selbstreflexion und Achtsamkeit. Wenn wir in Stille sind, können wir uns besser mit unserem Inneren verbinden, unsere Gefühle und Gedanken besser wahrnehmen und uns bewusst auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.

15.00 - 17.00 Uhr

Feedbackrunde zu Silent Walk, Gruppendiskussion „Resilienz im Berufsalltag“

Hatha Yoga: Achtsamkeit in der Bewegung, Stärkung der „Mitte“ auch auf mentaler Ebene, Fokussierung,

Konzentration, Wahrnehmungsschulung, Anleitung und Didaktik

17.15 - 18.15 Uhr

Schatzkiste Biografie - wie eigene Ressourcen und Potenziale erkannt werden können. Mentaltraining, Selbstreflexion

Freitag

07.00 – 07.30 Uhr

Einführung in die Meditation

08.00 - 11.15 Uhr

Deine Vision ist unsere Zukunft. Führen durch Werte, Begeisterung und einem stärkenden Miteinander.

Wie kann ich meine Vision von XYZ lebendig werden lassen? Wie kann ich die eigene Kreativität und auch die der Mitarbeiter fördern? Wie können mir mentale Techniken und auch Meditation und eine Atempraxis Unterstützung bieten?

Theorie und Praxis, Austausch in der Gruppe.

11.15 - 12.45 Uhr

Ausgiebige Hatha Yogapraxis mit Atemübungen und abschließender Entspannungsübung (progressive Muskelentspannung) für die Förderung der eigenen Wertschätzung, der Abgrenzung, des Selbstmanagements und für mehr geistige Klarheit, um leichter Entscheidungen treffen zu können. Asanas werden ausgiebig erklärt, um im Alltag eine eigene Praxis zu etablieren.

12.45 – 14.00 Uhr

Zusammenfassung des Seminars, Evaluation, Bescheinigungen und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Anmerkung zu jedem Unterrichtsblock:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Kennenlernen von Bewegungsmethoden, Übungen und Entspannungsmethoden zur Umsetzung im beruflichen Alltag, Stress-Prophylaxe durch Bewegung: Teilnehmenden erhalten Überblick über Gesundheitsangebot in öffentlichen und privaten Einrichtungen, um die eigene und die Gesundheit von anderen im Sinne eines berufsbezogenen Schutzfaktors zu erhalten, zu fördern oder wiederzuerlangen, Erkennen der Zusammenhänge von Bewegungsmangel, einseitiger Sitzhaltungen und den dadurch bedingten Fehlhaltungen, Nacken- und Rückenproblemen, den „Teufelskreis“ Antriebslosigkeit, körperliche Schmerzen, Depressionen und ungesunder Angewohnheiten durchbrechen, Kommunikation: Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktor Stress am Arbeitsplatz, Sensibilisierung von gefährdeten oder betroffenen Kollegen für eine Entspannungstechnik, Kommunikationsinhalte wie Bedürfnisse und Selbstwertgefühl anderer achten, andere motivieren (extrinsische Motivation), zwischenmenschliche Transaktionen verstehen; Gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge und deren Auswirkungen erkennen; Welche Wirkungen entfalten (Bürger-) Initiativen in der EU? Gesellschaftspolitische Relevanz des persönlichen Kompetenzgewinns bzgl. ernährungsbedingter Erkrankungen, Übertragung in den Berufsalltag analysieren, Fallbeispiele erarbeiten

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes.

Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Die Trainingszeiten erfolgen unter Vorbehalt logistischer Anpassung ausschließlich durch die Seminarleitung u.a. mit dem Seminarhaus in Absprache mit LIW.