

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 28.04. – 03.05.2024 unter der Seminarnummer 823224 das Seminar „Authentisch präsent und in Balance durch die Kraft der Vergebung und Qigong“ 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: Authentisch präsent und in Balance durch die Kraft der Vergebung und Qigong
Termin: 28.04. – 03.05.2024
Dozentin: Frauke Mayer, Beate Fuhrmann
Ort: Labenbachhof, Ruhpolding

Sonntag

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Vorstellen

Montag

09:00 – 09:30 Die pulsierende Kraft in uns – das Qi wecken
09:30 – 10.15 Kennenlernen, auch mit Bezug zum Seminar, Einführung in die Seminarthemen
10:30 – 11:30 Qigong - die Kraft unserer Lebensenergie
11:30 – 12:30 Einführung in das Vergebungsritual
14:30 – 16:00 Das Vergebungsritual in der Praxis: Thema Beruf und Berufung - Bearbeitung eines Beispielkonflikts im beruflichen Kontext
16:15 – 18:00 Die Kraft der Veränderung - zwischen Kompetenz und Herausforderung
Selbstreflektion, Einführung in die 6 heilenden Laute

Dienstag

09:00 – 09:45 Die pulsierende Kraft in uns - das Qi wecken
10:00 – 10:45 Neurobiologische Effekte des Qigong
11:00 – 12:30 Befreiung von negativen Emotionen und Gedanken für mehr Klarheit und bessere Entscheidungsfähigkeit
14:30 – 15:00 Entspannung durch kohärente Zellen
15:00 – 16:30 Das Vergebungsritual in der Praxis: Thema Selbstvergebung - Bearbeitung eines Beispielkonflikts im beruflichen Kontext
16:45 – 18:00 Handeln im Berufsalltag - authentische Präsenz

Mittwoch

09:00 – 09:45 Kraftvoll in den Tag: Die pulsierende Kraft in uns – das Qi lenken
09:45 – 10:45 Handlungsbewusstsein- im Umgang mit Kollegen:Innen, Kunden:Innen, Eigene und fremde Energie
11:00 – 12:30 Stressabbau und emotionales Gleichgewicht um Herausforderungen im Berufsalltag zu meistern
14:30 – 15:00 Stressoren erkennen und lenken
15:00 – 16:30 Das Vergebungsritual in der Praxis: Thema Gesundheit - Bearbeitung eines Beispielkonflikts im beruflichen Kontext
16:45 – 18.00 Ein stabiles Fundament für ein respektvolles Miteinander am Arbeitsplatz
19:30 – 21:30 Atem – und Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen; geleitete Imagination: eigene Ressourcen aktivieren

Donnerstag

09:00 – 09:45 Spiraldynamik für eine gute Auf- und Ausrichtung
09:45 – 10:45 Der Ausdruck deiner Kraft - sicheres Auftreten im Berufsalltag
11:00 – 12:30 Erfolgreich kommunizieren
14:30 – 15:00 Bewusst entspannen
15:00 – 16:30 Das Vergebungsritual in der Praxis: Thema Beziehungen (zu Kollegen, Freunden, Partnern) - Bearbeitung eines Beispielkonflikts im beruflichen Kontext
16:45 – 18.00 Die Kraft deiner Vision

Freitag

07:30 – 08:30 Das Qi durch die Leitbahnen lenken und Achtsamkeit in der Natur
08:30 – 10:00 Erarbeitung und Integration eines Qigong-Programms, Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
10:00 – 11:30 Das Vergebungsritual: Loslassen – Gelassenheit – innerer Frieden
11:30 – 13:30 Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. 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, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

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:** Förderung von emotionaler Kompetenz, Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Führungskompetenz; Stärkung des Zugangs zu eigenen Ressourcen und Entspannungsfähigkeit, auch in Konfliktsituationen; Stärkung von Gelassenheit und inneren Frieden; Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins; Stärkung einer zielführenden und selbstbewussten Kommunikation; Stärkung von Körperbewusstsein, Verantwortungsbewusstsein schaffen; Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit unseres Körpers
-

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.