

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 20.06. – 24.06.2022 unter der Seminarnummer 835822 das Seminar „Entwicklung innerer Kraft im beruflichen Alltag“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lerninhalte, 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 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](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).
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276-1863-20 vom 01.04.2020; Anerkennung gültig bis 23.08.2022)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B21-109454-22 vom 16.03.2021 für Beschäftigte, die die Veranstaltung im Sinne der heilpraktischen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen sowie für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2023).
- 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 in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. 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: Entwicklung innerer Kraft im beruflichen Alltag  
Ort: Kloster Springiersbach, Bengel  
Dozent: Irina Janicke  
Termin: 20.06. – 24.06.2022

### Montag

13.30 - 15.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmenden, Vorstellungsrunde  
15.00 - 16.30 Uhr Einführung in die Seminarthematik, persönliche Ziele für das Seminar  
16.30 - 18.00 Uhr Spannungsfeld beruflicher Anforderungen  
19.30 - 21.00 Uhr Einführung in Qui Gong, Kung Fu in Theorie und Praxis  
Erlernen der ersten Entspannungsübungen  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen durch Qui Gong, Kung Fu  
10.30 - 12.00 Uhr Entstehung, Folgen, Bedeutung und Umgang mit beruflichen Anforderungen, Stress, hoher Belastung und Zeitdruck  
15.00 - 17.30 Uhr Ziele und Aufgaben - aktiver Umgang mit Anforderungen, Stress, hoher Belastung und Zeitdruck  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
19.00 - 20.00 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen durch Qui Gong, Kung Fu

### Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Qui Gong, Kung Fu  
Stressmanagement durch Qui Gong, Kung Fu  
10.30 - 12.00 Uhr Abstimmen des Übungssystems auf das spezifische Berufsumfeld  
15.00 - 17.30 Uhr Zeit- und Selbstmanagement-Strategien  
19.00 - 20.00 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Qui Gong, Kung Fu  
Stressmanagement durch Qui Gong, Kung Fu  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext

### Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Qui Gong, Kung Fu  
Stressmanagement durch Qui Gong, Kung Fu  
10.30 - 12.00 Uhr Umgang mit Konflikten in beruflichen Prozessen (Konfliktmuster erkennen)  
15.00 - 17.30 Uhr Übungen zur konstruktiven Kommunikation in Konfliktsituationen  
Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext  
19.00 - 20.00 Uhr Erlernen weiterer Entspannungsübungen: Qui Gong, Kung Fu  
Stressmanagement durch Qui Gong, Kung Fu  
Didaktische Hilfen für die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen

### Freitag

07.30 - 12.00 Uhr Umsetzung von Werkzeugen des Stressmanagements und von Qui Gong, Kung Fu-Übungen in den beruflichen Alltag  
Didaktische Hilfen für die Möglichkeit des Weitergebens der Übungen in verschiedenen Berufssituationen  
12.00 - 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

### 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 (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-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:** Erfahrung des eigenen Energieflusses, Erlebnis eines gesteigerten Energiezustands, Gesundheit und Vitalität, Verbesserung der Selbstwahrnehmung, Freude und Gelassenheit in Beruf und Alltag, Förderung von Stresskompetenz, sozialer Kompetenz und emotionaler Kompetenz

### 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. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.