BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 04.05.-08.05.2026 unter der Seminarnummer 804126 das Seminar „Das Wichtigste zuerst – Klarheit und Selbstfürsorge im (Arbeits-)Leben!“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) 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 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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-5120, Odenwaldinstitut vom 12.07.2024)
- **Rheinland – Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2017/25 vom 05.03.2025, Anerkennung gültig bis 04.05.2027)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-0140-24-0145, Odenwaldinstitut vom 30.03.2023, Anerkennung gültig bis 21.05.2025, neubeantragt für 2026)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate vor Seminarbeginn.

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 Teilnehmers)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema	Das Wichtigste zuerst – Klarheit und Selbstfürsorge im (Arbeits-)Leben	**Dozentin**	Svenja Paus
Ort	Tromm, Odenwald	**Termin**	04.05.-08.05.2026

Montag

12:30 – 15:00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, Teilnehmer*innenvorstellung, Einführung in die Seminarthematik, persönliche Ziele für das Seminar
15:15 – 17:15 Uhr	Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit, Bedeutung der Wahrnehmung im berufsbezogenen Stresserleben
19:00 – 21:30 Uhr	Bestandsaufnahme der derzeitigen (beruflichen) Situation Vorhandene Ungleichgewichte, Unzufriedenheiten, innere/äußere Blockaden aufdecken und anerkennen.

Dienstag

09:00 – 12:15 Uhr	Wie entsteht Stress? - Stressmanagement: Umgang mit Stress im beruflichen Kontext
15:00 – 17:40 Uhr	Erhöhung der Stresskompetenz, Selbststeuerung im beruflichen Alltag
17:45 – 18:15 Uhr	Übungen zur langfristigen Stressverminderung in Berufssituationen

Mittwoch

09:00 – 12:15 Uhr	Was ist wichtig? - Werteklärung - Zielmanagement als Zeitmanagement
15:00 – 17:40 Uhr	Prioritäten setzen: Was ist wichtig? Was ist dringend? Zeitfallen im (beruflichen) Alltag
17:45 – 18:15 Uhr	Entspannungstraining für Berufssituationen
19:15 – 21:15 Uhr	Wirkung verschiedener Methoden für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Donnerstag

09:00 – 12:15 Uhr	Selbstfürsorge und ihre Bedeutung für die Burnout-Prophylaxe
15:00 – 16:30 Uhr	Klar und wertschätzend kommunizieren unter Wahrung der eigenen Interessen und der Interessen anderer
16:45 – 18:15 Uhr	Identifizierung eigener Krafträuber und Kraftspender im (beruflichen) Alltag

Freitag

08:00 – 11:45 Uhr	Möglichkeiten der Integration: Wie greife ich gerade in gewohnten Situationen auf das neu Erfahrene und Gelernte zurück
11:45 – 13:15 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden 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 teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Es finden Meditationen und achtsame Bewegungsübungen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Di-Do: 7.40-8.00 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Di und Do: 19.15-19.35 Uhr.
Es finden Aufenthalte in der Natur außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Mo: 17.30-18.15 Uhr, Di-Do: 13.15-14.45 Uhr

Seminarziele: Die Teilnehmenden erwerben neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.
Im Einzelnen: Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, Förderung der Stresskompetenz, gestärkte Selbststeuerung und Entspannungsfähigkeit (verbessertes Stressmanagement), Klarheit darüber, was wichtig im Leben ist und wie ich mein Berufsleben gestalten kann (gestärktes Selbstmanagement), Integration von Selbstfürsorge-Elementen in den Berufsalltag, achtsame Kommunikation, auch in Konflikten (Kommunikationskompetenz), Umgang mit Krafträubern und Stärkung von Kraftspendern.

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.