

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 14.11.2021 – 19.11.2021 unter der Seminarnummer 880321 das Seminar „Aus dem Vollen schöpfen - Kreativität und Lebenskraft für den beruflichen Alltag“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

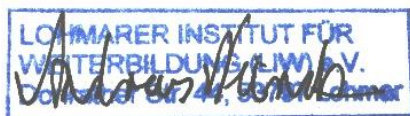
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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 ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) 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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung VA-Nr. 20-72446 vom 19.08.2019; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag; Anerkennung ist gültig bis 31.12.2022).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach mit den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 Wochen 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)

SEMINARPROGRAMM

Thema	Aus dem Vollen schöpfen - Kreativität und Lebenskraft für den beruflichen Alltag	Dozentin	Cornelia Budde
Ort	Borkum	Termin	14.11. – 19.11.2021

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 10:30 Uhr Einführung in die Seminarthematik „Resilienz im Erwerbsleben – Welche Ressourcen stehen als Kraftquellen zur Verfügung?“
10:45 – 12:15 Uhr Resilienz – Widerstandskraft für Körper, Geist und Psyche
15:00 – 17:00 Uhr Berufsalltag zwischen Herausforderung und Überforderung?
17:10 – 18:30 Uhr Körperintelligenz und Achtsamkeit als Ressource im Erwerbsleben

Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr Kreativität und Motivation – neuronale Plastizität und die Fähigkeit, berufliche Anforderungen zu meistern
15:00 – 18:00 Uhr Flow – Resonanzfähigkeit und Flexibilität im Berufsalltag
18:00 – 18:30 Uhr Körperintelligenz – Wege zur guten und effizienten Stressreduzierung

Mittwoch

09:00 – 12:00 Uhr Kreative Lösungen im Team – Kooperation und Kommunikationsfähigkeit im beruflichen Kontext
12:00 – 12:30 Uhr Reizfilterung im beruflichen Alltag
15:00 – 18:00 Uhr Auf den Körper hören - Aktivierung der Selbststeuerungskompetenz in beruflichen Stresssituationen
18:00 – 18:30 Uhr Selbstregulierung: Ruhe und Aktivität im Gleichgewicht

Donnerstag

09:00 – 09:30 Uhr Selbstfürsorge im Alltag
09:30 – 12:30 Uhr Selbstfürsorge in beruflichen Situationen
Sensibilisierung für individuelle Grenzen – im Dialog zwischen Abgrenzung und Durchlässigkeit im beruflichen Kontext
15:00 – 18:00 Uhr Die Intelligenz des Herzens: Entwickeln eines gelungenen Affektmanagements
18:00 – 18:30 Uhr Sinne und Wahrnehmung – Sensibilität für nonverbale Kommunikation entwickeln

Freitag

08:15 – 08:30 Uhr Körperwahrnehmung als Ressource
08:30 – 13:30 Uhr Der kreative Prozess als Weg zu authentischen und tragfähigen Lösungen
Umsetzungskompetenz unter Zusammenfassung und Transfer des Seminars in konkrete berufliche Situationen der Teilnehmenden
Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen sämtlich 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.

Seminarziele: Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern. Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit die Teilnehmenden neue Handlungs- und Lösungsstrategien für den Umgang mit Stress und das Umsetzen neuer Impulse für ein motiviertes Arbeitsleben entwickeln!

Diese Ziele sind unter anderem:

- Förderung von Präsenz, Vitalität und Souveränität
- Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- Flexibilität durch das Entwickeln neuer Sichtweisen
- Erweiterung persönlicher Handlungsmöglichkeiten durch Kreatives Denken
- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden Situationen
- Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein
- Spannungsabbau, Salutogenese und Flexibilität durch Freude an der Bewegung

Zielgruppe: Arbeitnehmer*innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer*innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmer*innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.