

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 02.11.2026 – 06.11.2026 unter der Seminarnummer 880326 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

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungserkennung 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), 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 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](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).
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-0131 vom 16.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 16.11.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2414/24 vom 08.07.2024, gültig bis 16.11.2026)
- **Berlin** (gemäß § 10 Absatz 1 Satz 3 unter dem Geschäftszeichen II A 72-130576 vom 13.05.2025, für Berliner Arbeitnehmer/innen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten, Anerkennung gültig bis 02.11.2028)
- 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

<b>Thema</b>	Aus dem Vollen schöpfen - Kreativität und Lebenskraft für den beruflichen Alltag	<b>Dozentin</b>	Cornelia Budde
<b>Ort</b>	Gutshaus Parin, Ostsee	<b>Termin</b>	02.11. – 06.11.2026

## Montag

13:30 – 14:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden und der Leitung
14:30 – 15:30 Uhr	Einführung in die Seminarthematik „Resilienz im Erwerbsleben – Welche Ressourcen stehen als Kraftquellen zur Verfügung?“
15:45 – 17:00 Uhr	Resilienz – Widerstandskraft für Körper, Geist und Psyche (Entwicklung einer Resilienz-Kompetenz)
17:00 – 18:00 Uhr	Berufsalltag zwischen Herausforderung und Überforderung? Die Notwendigkeit, eine Körperintelligenz und Achtsamkeit als Ressource im Erwerbsleben (Entwicklung einer Resilienz-Kompetenz)
19:00 – 21:00 Uhr	

## Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr	Kreativität und Motivation – neuronale Plastizität und die Fähigkeit, berufliche Anforderungen zu meistern (Entwicklung einer Kreativitäts- und Motivationskompetenz für den Berufsalltag)
15:00 – 18:00 Uhr	Flow – Resonanzfähigkeit und Flexibilität im Berufsalltag (Entwicklung einer Flexibilitätskompetenz)
18:00 – 18:30 Uhr	Körperintelligenz – Wege zur guten und effizienten Stressreduzierung (Entwicklung einer Stresskompetenz)

## Mittwoch

09:00 – 12:00 Uhr	Kreative Lösungen im Team – Kooperation und Kommunikationsfähigkeit im beruflichen Kontext (Entwicklung einer Team- und Kommunikationskompetenz)
12:00 – 12:30 Uhr	Reizfilterung im beruflichen Alltag (Entwicklung einer Resilienz-Kompetenz)
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 (Entwicklung einer Handlungskompetenz)

## 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 (Entwicklung einer Handlungskompetenz)
15:00 – 18:00 Uhr	Die Intelligenz des Herzens: Entwickeln eines gelungenen Affektmanagements im Berufsalltag (Entwicklung einer Handlungskompetenz)
18:00 – 18:30 Uhr	Sinne und Wahrnehmung – Sensibilität für nonverbale Kommunikation entwickeln (Entwicklung einer Kommunikationskompetenz)

## Freitag

08:15 – 08:30 Uhr	Körperwahrnehmung als Ressource
08:30 – 13:30 Uhr	Der kreative Prozess als Weg zu authentischen und tragfähigen Lösungen, Umsetzungs- und Handlungskompetenz unter Zusammenfassung und weiterer 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

**Seminarziele:** Die Teilnehmenden entwickeln fachübergreifende, 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 entwickelt!

Diese 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

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten.