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 18.05.2025 – 23.05.2025 unter der Seminarnummer 881125 das Seminar „Aus dem Vollen schöpfen für Frauen“ 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). 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. 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 B25-130939-67 vom 03.12.2024, gültig bis 31.12.2027)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-4145-1294-24-3458 vom 10.12.2024, gültig bis 17.05.2027)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2024-1721 vom 17.12.2024, gültig bis 23.05.2025)

- 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR
WEITERBILDUNG (LIW) e.V.
Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des Teilnehmers)

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

Thema	Aus dem Vollen schöpfen für Frauen - Embodiment als Kraftquelle im beruflichen Alltag	**Dozentin**	Cornelia Budde
Ort	List, Sylt	**Termin**	18.05. – 23.05.2025

Sonntag Anreise, Zimmerverteilung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 - 10:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden und der Leitung
10:00 - 10:30 Uhr	Einführung in die Seminarthematik „Kreatives Embodiment als Ressource“
10:45 - 11:45 Uhr	Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Psyche
11:45 - 12:00 Uhr	Resilienz als Voraussetzung für einen lösungsorientieren Umgang mit beruflichen Herausforderungen
15:00 - 16:00 Uhr	Körperwahrnehmung als Ressource (Kommunikationskompetenz)
16:00 - 18:00 Uhr	Kreative Lösungen im Team – Kooperation und Kommunikationsfähigkeit im beruflichen Kontext (Erhaltung und Erweiterung der Lösungskompetenz)

Dienstag

09:00 - 10:00 Uhr	Ankommen im eigenen Körper, Orientierung und Verbundenheit
10:15 - 12:30 Uhr	Typisch weiblich - Glaubenssätze, Werte und Rollen im Berufsalltag
14:00 - 16:30 Uhr	Berufsalltag zwischen Herausforderung und Überforderung Körperwahrnehmung und somatische Marker - Welche Rolle spielt der Körper in Stresssituationen?
16:45 – 18:00 Uhr	Haltung und Aufrichtung als Grundlage für persönliches Containment und selbstsicheres Auftreten (Erhaltung und Erweiterung der Selbststeuerungskompetenz)

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr	Ankommen im eigenen Körper, Beweglichkeit und Ausrichtung
10:00 – 11:00 Uhr	Auf den Körper hören - Aktivierung der Selbststeuerungskompetenz und Selbstfürsorge in beruflichen Stresssituationen
11:15 – 12:30 Uhr	Sinne und Wahrnehmung - nonverbale Kommunikation als Ressource
14:00 – 15:30 Uhr	Dickes Fell…Dünne Haut - Abgrenzung und Durchlässigkeit im beruflichen Kontext (Stärkung der Selbststeuerungskompetenz)
15:45 – 18:00 Uhr	Selbstregulierung: Ruhe und Aktivität im Gleichgewicht (Erhaltung und Erweiterung der Selbststeuerungskompetenz)

Donnerstag

09:00 – 10:30 Uhr	Kreativität und Motivation – neuronale Plastizität und die Fähigkeit, berufliche Anforderungen zu meistern (Erhaltung und Erweiterung der Motivations-kompetenz)
10:45 – 12:30 Uhr	Klug entscheiden - Herz- und Bauchintelligenz nutzen in beruflichen Konflikten (Stärkung der persönlichen Handlungskompetenz)
15:00 – 16:30 Uhr	Der kreative Prozess …..Potentiale entdecken und tragfähige Lösungen entwickeln
16:45 – 18:00 Uhr	Resilienz- weibliche Stärken erkennen und nutzen (Erhaltung und Erweiterung der Resilienzkompetenz)

Freitag

08:15 – 09:15 Uhr	Zusammenfassung Gesamtauswertung
09:30 – 12:30 Uhr	Weitere kreative Umsetzung auf dem Weg zu authentischen und tragfähigen Lösungen, Transfer des Seminars in konkrete berufliche Situationen der Teilnehmenden (Umsetzungs- und Handlungskompetenz)
12:30 – 13.30 Uhr	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 erhalten und erweitern – bestehende - Kompetenzen (Selbststeuerungskompetenz, Stresskompetenz, Handlungskompetenz, Umsetzungskompetenz, Kommunikationskompetenz, Resilienzkompetenz, Lösungskompetenz, Motivationskompetenz) 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!

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.
Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.