

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 21.03.2027 – 26.03.2027 unter der Seminarnummer 881127 das Seminar „Aus dem Vollen schöpfen für Frauen“ durch.

Ich .....

wohnhaf 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](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).
- **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)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75-132090 vom 17.10.2025, gültig bis 05.06.2028)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 65832 vom 26.02.2026, gültig bis 25.02.2029)

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 für Frauen - Embodiment als Kraftquelle im beruflichen Alltag	<b>Dozentin</b>   Cornelia Budde
<b>Ort</b>   List, Sylt	<b>Termin</b>   21.03. – 26.03.2027

**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 lösungsorientierten 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 Motivationskompetenz)  
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**

09:00 – 10:30 Uhr Zusammenfassung Gesamtauswertung  
10:45 – 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)  
14:00 – 17:00 Uhr Fortsetzung des Themas vom Vormittag und 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. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

**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.