

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 22.02.2026 – 27.02.2026 unter der Seminarnummer 883026 das Seminar „Entfalten Sie Ihre Potenziale mit Hilfe der Positiven Psychologie“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) 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)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-0396 vom 06.03.2024, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr, Anerkennung gültig bis 06.10.2026).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-128085-50 vom 20.06.2024, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 73 – 127410 vom 09.07.2024, gültig bis 05.10.2027)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2338/24 vom 26.06.2024, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr, gültig bis 05.10.2026)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 63086 vom 01.10.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 30.09.2027).

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 Entfalten Sie Ihr Potenzial mit Hilfe der positiven Psychologie	Dozentin Dorte Ingensiep-Noack
Ort Baltrum	Termin 22.02. – 27.02.2026

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

- 09:00 – 11:00 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, persönliche Erwartungen und Ziele in Bezug auf das Seminar
- 11:15 – 12:30 Uhr Theoretischer Überblick zur Positiven Psychologie und dem PERMA-Modell
- 14:30 – 16:15 Uhr Vielfalt der Positiven Emotionen und ihre Wirkung kennenlernen
- 16:30 – 18:00 Uhr Transfer in den beruflichen Alltag: Erhaltung der Flexibilität, Leistungsfähigkeit und Selbstmotivation unter hohem Stressdruck

Dienstag

- 09:00 – 11:00 Uhr Kennenlernen eigener Stärken und persönliche Reflexion
- 11:15 – 12:30 Uhr Individuelle Flowerlebnisse erkunden – theoretischer Input zu den salutogenetischen Effekten
- 14:30 – 16:15 Uhr Einsatz der individuellen Stärken am Arbeitsplatz zur Steigerung der Motivation und Einsatzbereitschaft
- 16:30 – 17:15 Uhr Positive Auswirkungen von Stärkenorientierung für Unternehmen
- 17:15 – 18:00 Uhr Reflexion des Tages

Mittwoch

- 09:00 – 10:00 Uhr Achtsamkeitspraxis: Bedeutung von Achtsamkeit zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz
- 10:00 – 11:15 Uhr Bedeutung von positiven Beziehungen am Arbeitsplatz: Erhaltung der konstruktiven Kommunikations- und Kritikfähigkeit
- 11:30 – 12:30 Uhr Empathie und Selbstempathie, aktives Zuhören und Introspektion als Voraussetzung für wertschätzende Kommunikation
- 14:30 – 16:30 Uhr Das legitime Bedürfnis hinter schwierigen Verhaltensweisen erkennen und bedürfnisorientiert kommunizieren mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg: Erhaltung der Konfliktfähigkeit
- 16:45 – 18:00 Uhr Stärken- statt Defizitorientierung im sozialen und beruflichen Miteinander zur Steigerung des Wohlbefindens und der Teamleistung

Donnerstag

- 09:00 – 11:00 Uhr Individuelles Wertesystem erkunden
- 11:15 – 12:30 Uhr Einsatz der individuellen Werte am Arbeitsplatz - konstruktiver Umgang mit Widerständen bei Wertekonflikten: Möglichkeiten des achtsamen, teamorientierten Handelns zur Erhöhung der Konfliktkompetenz und Eigenmotivation
- 14:30 – 15:30 Uhr Wertehierarchie nach T. Schnell: Förderung der Kompetenz zur Eigenmotivation
- 15:30 – 17:00 Uhr Das Erleben von Sinn – von Babyboomer bis Generation Z: Förderung von Empathie und Akzeptanz für Kolleg:innen
- 17:00 – 18:00 Uhr Reflexion des Tages

Freitag

- 08:15 – 10:00 Uhr Positive Zielsetzung im beruflichen Kontext, werte- und ressourcenorientiert: Förderung von Volition bzw. Umsetzungskompetenz
- 10:15 – 11:30 Uhr Würdigung von Zielerreichung
- 11:30 – 13:00 Uhr Zusammenfassung, Feedback und Verabschiedung

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

Außerhalb der regulären Seminarzeiten werden am Mittwochabend optional eine Metta-Meditation und am Donnerstagabend eine gemeinsame Meditation am Meer angeboten.

Seminarziele:

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für ihr Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

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.