

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 28.06.2026 – 03.07.2026 unter der Seminarnummer 889926 das Seminar „Du schaffst das! - Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag beim Segeln in der dänischen Südsee“ statt.

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)
- **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 B26-134878-18 vom 30.07.2025, gültig bis 31.12.2028)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 75 -131429 vom 17.10.2025, gültig bis 28.06.2029)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/36802 vom 09.02.2026 für alle Beschäftigten. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag).
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate 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)

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

**Thema:** Du schaffst das! - Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag beim Segeln in der dänischen Südsee

**Dozent:** Jens Zimmeringkat  
**Termin:** 28.06. bis 03.07.2026  
**Ort:** Kiel, Ostsee

**Sonntag ab 18 Uhr:** Anreise – Kennenlernen - Beziehen der Kajüten – Vorstellen des Seminarprogramms

## **Montag**

09:00 – 12:00

Arbeiten und Erfolg im Team  
 Was bringe ich an Erwartungen mit?  
 Resilienz im privaten und beruflichen Umfeld. Was ist Resilienz und warum ist sie so wichtig für uns?  
 Stress: Wir lieben und wir hassen ihn. Balance ist wichtig.  
 Die sieben Schutzfaktoren der Resilienz und ihre Anwendung zur Burnout Prävention.

14:30 – 18:00

Arbeiten und Erfolg im Team  
 Resilienz kann man lernen, bis ins hohe Alter – spannende Facts zum Thema Resilienz  
 Die eigene Standortbestimmung – Stress und Resilienz

## **Dienstag**

09:00 – 13:00

Arbeiten und Erfolg im Team  
 Wahrnehmung versus Selbstwahrnehmung. Erkenntnis ist der erste Schritt  
 Gemeinsame Achtsamkeitsübung  
 Das Salutogenese Modell, Gesundheitsfaktoren und gesundheitsförderliche Einstellungen  
 Unsere innere Haltung und die resultierenden vier Schutzfaktoren

14:30 – 18:00

Arbeiten und Erfolg im Team  
 Schutzfaktor Optimismus und die eigenen Ressourcen kennen und gezielt einsetzen.  
 Übungen erlernen und selbstständig durchführen  
 Schutzfaktor Akzeptanz. Sich selbst und andere akzeptieren. Arbeit mit dem inneren Kritiker.  
 Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen  
 Diskussion zu Arbeitsformen - Homeoffice vs. Büroarbeit

## **Mittwoch**

09:00 – 13:00

Arbeiten und Erfolg im Team  
 Gemeinsame Achtsamkeitsübung  
 Schutzfaktor Verantwortung übernehmen und Opferrolle verlassen. Perspektivwechsel, vom Außen zum Innen  
 Konfliktlösung und Übungen zum Schutzfaktor Verantwortung übernehmen.

14:30 – 18:00

Arbeiten und Erfolg im Team  
 Schutzfaktor Soziale Bindungen.  
 Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen  
 Diskussion zu Arbeitsplatzsicherheit in Krisenzeiten.

## **Donnerstag**

09:00 – 13:00

Arbeiten und Erfolg im Team  
 Schutzfaktor Zukunftsorientierung. Persönliche Standortbestimmung und Ausrichtung in Reflexion und eigenen Übungen  
 Gemeinsame Achtsamkeitsübung  
 Entwerfen der eigenen selbstbestimmten Zukunftsgestaltung. Eigene Kraftquellen nutzen.

14:30 – 18:00

Arbeiten und Erfolg im Team  
 Schutzfaktor Lösungsorientiertes Denken. Die Einstellung zum Problem ist die Lösung  
 Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen.  
 Diskussion: Inklusion und Diversität im Unternehmen

## **Freitag**

09:00 – 15:00

Abschluss / Klärung offener Fragen / Feedback  
 Was nehme ich mit und verändere ich in meinem Alltag?  
 Diskussion: Jobwechsel, Chance oder Risiko?

Gegen 15:00 Uhr

Anlegen im Hafen, Auschecken und Abschied

Die Seminarinhalte und Methoden stehen durch Transfers in konkrete Arbeitssituationen 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 Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

**Seminarziele:** Das Seminar stärkt zentrale berufliche Kompetenzen im Umgang mit Belastung, Veränderung und innerer Anspannung. Im Fokus stehen der bewusste Umgang mit Stress, die Entwicklung von Resilienz sowie die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen klar, handlungsfähig und reflektiert zu bleiben. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer persönlichen Krisenkompetenz auseinander, gewinnen Zugang zu eigenen Ressourcen und entwickeln Strategien für eine souveräne Selbstführung. So erwerben sie wichtige Grundlagen für einen konstruktiven und gesundheitsförderlichen Umgang mit den Anforderungen ihres beruflichen Alltags – im Team, in leitenden Funktionen oder im direkten Kontakt mit Kunden und Klienten. Tägliche Reflexionseinheiten sowie der Transfer der Seminarinhalte in den konkreten Berufsalltag sichern die praktische Anwendbarkeit.

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Berufstätige aus unterschiedlichen Branchen, die ihre Widerstandskraft im Berufsalltag stärken und souveräner mit Stress, Veränderung und emotional herausfordernden Situationen umgehen möchten. Angesprochen sind sowohl Mitarbeitende als auch Führungskräfte, die in Teams arbeiten, Verantwortung tragen oder im Kontakt mit Menschen stehen – sei es in Unternehmen, sozialen Einrichtungen, Verwaltungen, im Gesundheitswesen oder in beratenden Berufen.