

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 10.05.2027 – 14.05.2027 unter der Seminarnummer 895027 das Seminar „Draußen gehen. Innen wachsen. - Positive Psychologie und Wandern für mehr Klarheit, Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit im Beruf“ 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)
- **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).
- 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 HmBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 bis 12 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)

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

Thema Draußen gehen. Innen wachsen. - Positive Psychologie und Wandern für mehr Klarheit, Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit im Beruf	Dozentin Jens Zimmeringkat
Ort Sundern im Sauerland, Hotel Wilde-Wiese	Termin 10.05. – 14.05.2027

Montag	Positive Emotionen und Ressourcenorientierung
14:00 – 15:00	Begrüßung der Teilnehmenden, Einführung in das Seminarprogramm, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Einführung in die Positive Psychologie und das PERMA-Modell.
15:00 – 18:00	Gemeinsame Wanderung. Die Natur ist unser Seminarraum. Achtsame Wahrnehmung und bewusste Aufmerksamkeitslenkung. Positive Emotionen als Ressource im Berufsalltag. Reflexion persönlicher Ressourcen und förderlicher Denk- und Handlungsmuster. Übungen und Austausch.
19:00 – 21:00	Tagesreflexion, Erfahrungsaustausch und Transfer der Erkenntnisse in den beruflichen Alltag. Ausblick auf die weiteren Themenfelder der Seminarwoche.
Dienstag	Engagement, Motivation und persönliche Stärken
09:00 – 10:00	Tagesauftakt, Reflexion und Einführung in die Themen Flow, Motivation und Stärkenorientierung.
10:00 – 17:00	Gemeinsame Wanderung. Die Natur ist unser Seminarraum. Persönliche Stärken erkennen und gezielt einsetzen. Flow-Erleben und Motivation im beruflichen Kontext. Reflexion individueller Potenziale, Übungen, Austausch und Transfer in den Berufsalltag.
17:00 – 18:00	Tagesabschluss und Reflexion.
Mittwoch	Beziehungen und Zusammenarbeit
09:00 – 10:00	Tagesauftakt und Einführung in die Bedeutung positiver Beziehungen für Zusammenarbeit und berufliche Wirksamkeit.
10:00 – 17:00	Gemeinsame Wanderung. Die Natur ist unser Seminarraum. Aktives Zuhören, wertschätzende Kommunikation und Beziehungsgestaltung im beruflichen Kontext. Kooperationsübungen, Reflexion und Erfahrungsaustausch. Diskussion: Herausforderungen und Erfolgsfaktoren gelingender Zusammenarbeit in Teams.
17:00 – 18:00	Tagesabschluss und Reflexion.
Donnerstag	Sinn, Werte und berufliche Orientierung
09:00 – 10:00	Tagesauftakt und Einführung in die Themen Werte, Sinnorientierung und berufliche Ausrichtung.
10:00 – 17:00	Gemeinsame Wanderung. Die Natur ist unser Seminarraum. Persönliche Standortbestimmung, Wertklärung und Reflexion der eigenen beruflichen Orientierung. Auseinandersetzung mit individuellen Zielen und Zukunftsperspektiven. Übungen, Reflexion und Austausch. Diskussion: Wertewandel und Sinnorientierung in der modernen Arbeitswelt.
17:00 – 18:00	Tagesabschluss und Reflexion.
Freitag	Transfer des Gelernten in den Alltag
08:00 – 09:00	Tagesauftakt und Einführung in die Themen Selbstwirksamkeit, Zielsetzung und nachhaltige Umsetzung.
09:00 – 12:00	Gemeinsame Wanderung. Die Natur ist unser Seminarraum. Entwicklung persönlicher Handlungs- und Umsetzungsstrategien. Reflexion individueller Ziele und Transfer der Seminarinhalte in den beruflichen Alltag. Diskussion: Selbstwirksamkeit und persönliche Verantwortung im Berufsleben.
13:00 – ca. 14:00	Persönliches Commitment, Feedbackrunde und Abschluss des Seminars.

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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

Das Seminar basiert auf einem ganzheitlichen naturpädagogischen Konzept, das die Natur als aktiven Lern- und Erfahrungsraum nutzt. Durch die bewusste Verlagerung des Seminarraums in die natürliche Umgebung werden kognitive, emotionale und körperliche Lernprozesse miteinander verbunden und vertieft. Die Teilnehmenden reflektieren persönliche und berufliche Themen in Bewegung und im Kontakt mit der Natur, wodurch Selbstwahrnehmung, Resilienz und Handlungsfähigkeit gestärkt werden. Alle erforderlichen Seminarutensilien (z.B. Folien, Metaplan-Karten, mobile Flipcharts, Übungskarten, Blöcke und Schreibmaterialien) werden mitgeführt, sodass ein voll funktionsfähiger Seminarraum auch im Freien gewährleistet ist.

Seminarziele: Das Seminar vermittelt praxisnah Methoden der Positiven Psychologie zur Förderung von Selbstwirksamkeit, Motivation, beruflicher Zufriedenheit und gesunder Leistungsfähigkeit. Die Teilnehmenden lernen, persönliche Stärken und Ressourcen bewusster einzusetzen, Herausforderungen konstruktiv zu begegnen und ihre Gestaltungsmöglichkeiten im Berufsalltag

gezielt zu erweitern. Dabei werden theoretische Inhalte mit Bewegung, Reflexion und Naturerleben verknüpft. Tägliche Reflexionseinheiten sowie der Transfer der Seminarinhalte in konkrete Arbeitssituationen sichern die praktische Anwendbarkeit.

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an berufstätige Personen, die ihre Selbstwirksamkeit, Motivation, berufliche Zufriedenheit und persönliche Entwicklung stärken möchten, unabhängig von Branche oder Position. Es eignet sich insbesondere für Menschen, die in einem komplexen, dynamischen Arbeitsumfeld tätig sind und ihre Stärken, Beziehungen, Werte und beruflichen Ziele bewusster gestalten möchten.