

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 04.04. – 09.04.2027 unter der Seminarnummer 896727 das Seminar „Wenn Beruf auf Leben trifft – Resilienz und Vereinbarkeit in verschiedenen Lebensphasen“ 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 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. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 - 12 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift der/des Teilnehmenden)

SEMINARDETAILPROGRAMM

Thema: Wenn Beruf auf Leben trifft – Resilienz und Vereinbarkeit in verschiedenen Lebensphasen
Ort: Wangerooge
Dozent/-in: Ulrike Reiche
Termin: 04.04. – 09.04.2027

Sonntag Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09.00 – 12.30 Uhr

Eröffnung, Erwartung und Einführung ins Thema Resilienz

- Begrüßung & Organisatorisches, Kennenlernen als Hinführung zum Seminarthema
- Basiswissen: Gesellschaftliche Rahmenbedingungen der Vereinbarkeit, Zusammensetzung der Bevölkerung (in D) nach verschiedenen Generationen, Lebensphasen und -modellen auf Grundlage von Statistiken und Studien und mit Blick auf das Modell der "4 layers of Diversity - Vielfaltsdimensionen"
- Umfang der Sorgearbeit (in D) - bezahlt und unbezahlt – und strukturelle Rahmenbedingungen

15:00 – 18:00 Uhr

Definitionen und Strategien

- Resilienz-Modelle: 7 Säulen-Modell, 4 Arten der individuellen Resilienz, Resilienz als lebenslanger Entwicklungsprozess
- Sorge-/Care-Arbeit & Mental Load, Vereinbarkeit und Spannungsfelder der verschiedenen Lebensbereiche
- persönliche Handlungsfelder, Definition eines individuellen Entwicklungsziels für das Seminar und darüber hinaus

Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr

Individuelle Resilienz & soziales Umfeld

- Einfluss eines ausgewogenen Arbeits- und Lebensstils auf die persönliche Resilienz
- Umgang mit Stress und psychomentalen Belastungen mit Blick auf die Polyvagal-Theorie
- Bedeutung von Beziehungen und eines Support-Netzwerkes für die eigene Resilienz und mehr Flexibilität

15:00 – 18:00 Uhr

Lebensphasen und Lebensmodelle

- Modell(e), typische Aufgaben und Themen der verschiedenen Lebenszyklen und -phasen
- Perspektiven, Interessen und Werte der verschiedenen Generationen
- Generationen übergreifende Spannungsfelder im Zusammenleben und -arbeiten überwinden

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr

Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben

- Basiswissen: Chancen und Grenzen flexibler Arbeitsmodelle und hybrider Zusammenarbeit
- Handlungsfelder und Strategien, die die Vereinbarkeit Teams & im sozialen Umfeld fördern

15:00 – 18:00 Uhr

Zusammenarbeit, Resilienz und Kommunikation

- Basiswissen: Bedeutung der Resilienz von Individuum & Teams für Unternehmen und Gesellschaft
- Prinzipien resilienter Zusammenarbeit: Missverständnisse vermeiden, Konflikte vorbeugen

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienz und Vereinbarkeit

- Übungen in Partner- und Gruppenarbeit zur Resilienzförderung und eines Lebensphasen-orientierten Arbeitsstils anhand verschiedener Praxisfälle

15:00 – 18:00 Uhr

Praxistransfer

- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe, Definition von Schlüsselfaktoren

Freitag

08.00 – 13.30 Uhr

Rückblick, Zusammenfassung und Ausblick

- Praxistransfer individuelle Resilienz-Strategie
 - Zusammenführung der bisherigen Arbeitsergebnisse
 - Bestimmung der nächsten beruflichen und persönlichen Entwicklungsschritte
- Weiterführende Literatur und Angebote für die Praxis
- Feedback und Abschlussrunde

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. 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 erarbeiten einen individuellen Handlungsplan in Orientierung an gängigen Resilienz-Modellen.

- Resilienz und Handlungsfähigkeit im Umgang mit den Anforderungen einer sich wandelnden Arbeitswelt stärken.
- Auswirkungen unterschiedlicher Lebensphasen und Lebensrealitäten auf Arbeit, Kommunikation und Zusammenarbeit reflektieren.
- Strategien zum Umgang mit Belastungen, Veränderungen und komplexen Anforderungen im Berufsalltag kennenlernen.
- Verständnis für gesellschaftliche Entwicklungen wie Care-Arbeit, Mental Load und veränderte Lebensmodelle sowie deren Auswirkungen auf die Arbeitswelt erweitern.
- Kommunikations- und Kooperationskompetenzen für eine gelingende Zusammenarbeit stärken.
- Ansätze zur Förderung von Resilienz, Vereinbarkeit und Arbeitsfähigkeit im Berufsalltag erarbeiten.
- Individuelle Maßnahmen für den Transfer in die berufliche Praxis entwickeln.

Zielgruppe: Arbeitnehmende sämtlicher Funktionen, Hierarchiestufen und Branchen, die die Inhalte des Seminars zur Stärkung ihrer beruflichen Handlungsfähigkeit, Resilienz und Zusammenarbeit nutzen möchten. Besonders angesprochen sind Beschäftigte, die sich mit den Auswirkungen unterschiedlicher Lebensphasen und Lebensrealitäten auf Arbeit, Kommunikation und Kooperation auseinandersetzen möchten.