

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 05.10.2026 – 09.10.2026 unter der Seminarnummer 897026 das Seminar
„Zurück zu innerer Stärke - Resilienztraining beim Wandern – neue Kraft finden im Schwarzwald“
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 HmbBUG 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 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 Zurück zu innerer Stärke Resilienztraining beim Wandern – neue Kraft finden im Schwarzwald	Dozentin Jens Zimmeringkat
Ort Haus Feldberg Falkau, Feldberg	Termin 05.10. – 09.10.2026

Montag	Einführung und Grundlagen zu Stress und Resilienz
13:30 – 14:30	Begrüßung der Teilnehmer, Einführung in das Seminarprogramm, kurze Vorstellungsrunde, Organisatorisches
15:00 – 18:00	Gemeinsame Wanderung. Die Natur ist unser Seminarraum Seminarbody + Interview / Was bringe ich an Erwartungen mit? Stress, Energie, die uns weiterbringt oder zerstört. Individuelles Stresserleben - Stressoren erkennen und mit Stress umgehen Reflexionsübungen Diskussion (1h): Burnout Prävention am Arbeitsplatz. Status und Möglichkeiten/ Ideen.
19:00 – 21:00	Was ist Resilienz und warum ist sie so wichtig für uns? Wie können wir Resilienz erlernen? Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeit durch Übungen verstärken
Dienstag	Schutzfaktor Akzeptanz
09:00 – 09:45	Morgenroutine, Klärung der Befindlichkeiten, Ausrichtung auf den Tag mit einer Achtsamkeitsübung
09:45 – 12:00	Gemeinsame Wanderung. Die Natur ist unser Seminarraum Rückblick - Standortbestimmung - Ausblick Schutzfaktor Akzeptanz. Sich selbst und andere akzeptieren. Arbeit mit dem inneren Kritiker. Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen
13:00 – 18:00	Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Schutzfaktor Akzeptanz. Verantwortung übernehmen und Opferrolle verlassen. Unterscheiden was ich akzeptieren soll und was nicht. Love it, Change it, Leave it Übungen und Reflexion Diskussion (1h): Homeoffice vs. Büroarbeit: Vor- und Nachteile
19:00 – 20:00	Ausklang mit Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen (freiwillig)
Mittwoch	Schutzfaktor Zuversicht und Optimismus
09:00 – 09:45	Morgenroutine, Klärung der Befindlichkeiten, Ausrichtung auf den Tag mit einer Achtsamkeitsübung
09:45 – 12:00	Gemeinsame Wanderung. Die Natur ist unser Seminarraum Rückblick - Standortbestimmung - Ausblick. Gemeinsame Achtsamkeitsübung Schutzfaktor Zuversicht und Optimismus. Warum es sich lohnt, Optimist zu sein. Erkennen wie ich meine Zuversicht verstärken kann. Übungen / Reflexion
13:00 – 18:00	Schutzfaktor Zuversicht und Optimismus. Die eigenen Ressourcen kennen und gezielt einsetzen. Übungen und Reflexion Diskussion (1h): Arbeitsplatzsicherheit in Zeiten von Krisen. Achtsamkeits- und Entspannungsübung
ab 19:00	Arbeiten im Team - Vorbereitungen für einen gemeinsamen Abend am Lagerfeuer und gemütlichen Ausklang mit einer Feuerzeremonie.
Donnerstag	Schutzfaktor Zukunftsorientierung
09:00 – 09:45	Morgenroutine, Klärung der Befindlichkeiten, Ausrichtung auf den Tag mit einer Achtsamkeitsübung
09:45 – 12:00	Gemeinsame Wanderung Die Natur ist unser Seminarraum Rückblick - Standortbestimmung - Ausblick. Gemeinsame Achtsamkeitsübung Schutzfaktor Zukunftsorientierung. Persönliche Standortbestimmung und individuelle Ausrichtung Übung
13:00 – 18:00	Entwerfen der eigenen selbstbestimmten Zukunftsgestaltung. Definition und Ausgestaltung der Zielelandschaft. Achtsamkeitsübung Diskussion(1h): Inklusion und Diversität im Unternehmen. Was ist sinnvoll?
19:00 – 20:00	Ausklang mit Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen (freiwillig)
Freitag	Transfer des Gelernten in den Alltag
08:00 – 12:00	Rückblick - Standortbestimmung - Ausblick. Gemeinsame Achtsamkeitsübung
13:00 – 14:00	Transfer des Gelernten in den Alltag Was nehme ich mit. Eigenes, persönliches Commitment. Diskussion(1h): Jobwechsel, Chance oder Risiko? Feedback Runde 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 Strategien zur Stärkung von Resilienz, Selbstwirksamkeit, Zuversicht und Akzeptanz im beruflichen Alltag. Teilnehmende lernen, berufliche Herausforderungen gelassener, bewusster und lösungsorientierter zu meistern, ihre persönlichen Ressourcen zu erkennen und gezielt einzusetzen. Dabei werden theoretische Inhalte direkt mit Bewegung, Achtsamkeit und Naturerleben verknüpft, sodass neue Perspektiven nachhaltig im Alltag verankert werden können. Tägliche Reflexionseinheiten sowie der Transfer der Seminarinhalte in den konkreten Berufsalltag sichern die praktische Anwendbarkeit.

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an berufstätige Personen, die ihre Handlungsfähigkeit, innere Balance und Belastbarkeit stärken möchten – unabhängig von Branche oder Position. Es eignet sich insbesondere für Menschen, die in einem komplexen, schnelllebigen Arbeitsumfeld tätig sind und einen bewusst gestalteten Gegenpol zu ihrem Berufsalltag suchen.