

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 in und mit der Natur“ 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)

SEMINARPROGRAMM

Thema Zurück zu innerer Stärke - Resilienztraining in und mit der Natur	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 Ziele Landschaft. 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.