

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 30.11. – 04.12.2026 unter der Seminarnummer 897126 das Seminar „Generationen verstehen. Gelassener kommunizieren und Work-Life-Balance stärken - Gemeinsam wachsen in einer vielfältigen Arbeits- und Lebenswelt“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub/Bildungszeit.

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 noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie 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).
- 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 – 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

<b>Thema</b>	Generationen verstehen. Gelassener kommunizieren und Work-Life Balance stärken - Gemeinsam wachsen in einer vielfältigen Arbeits- und Lebenswelt	<b>Dozentin</b>	Sabine Wirth
<b>Ort</b>	Stadland-Seefeld, Kunze-Hof	<b>Termin</b>	30.01.-04.12.2026

### Montag

- 13:30-17:00 Uhr Einstieg & Selbstreflexion / Generationenvielfalt & Balance im beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Kontext: eigene Prägung, Werte und Lebensphasen
- 17:00-18:30 Uhr Erwartungen & Kommunikation: Wie entstehen Missverständnisse zwischen Generationen?
- 19:15-21:15 Uhr Erwartungen & Kommunikation - Fortführung

### Dienstag

- 09:00-12:30 Uhr Generationenmodelle und Lebenswelten: Unterschiede verstehen, ohne zu bewerten
- 15:00-18:30 Uhr Stress & Reaktionen: Wie Unterschiedlichkeit unter Druck wirkt

### Mittwoch

- 09:00-12:30 Uhr LIFO® Work-Life-Balance: Verhaltens- und Stressmuster erkennen
- 15:00-18:30 Uhr Balance bewusst steuern: Prioritäten, Grenzen und Selbstwirksamkeit

### Donnerstag

- 09:00-10:30 Uhr Reflexionsspaziergang I: Selbstwahrnehmung, Rollen & Balance
- 10:45-12:30 Uhr Konfliktsituationen im Generationskontext: Rollen, Grenzen und Kommunikation
- 13:30-15:30 Uhr Reflexionsspaziergang II: Perspektivwechsel & Umgang mit Unterschiedlichkeit in Beruf und Gesellschaft
- 16:00-17:30 Uhr Vertiefung Work-Life-Balance: Selbstwirksamkeit im Alltag

### Freitag

- 08:00-13:30 Uhr Integration & Transfer: Wie will ich künftig mit Unterschiedlichkeit umgehen?

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.

**Seminarziele:** Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, den bewussten Umgang mit Unterschiedlichkeit, Erwartungen und Belastungen im beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Kontext zu stärken und die eigene Selbststeuerung nachhaltig weiterzuentwickeln.

Im Seminar reflektieren die Teilnehmenden ihre persönliche Generationenprägung sowie daraus resultierende Denk-, Kommunikations- und Verhaltensmuster. Sie erkennen, wie diese ihre Zusammenarbeit, ihr Stresserleben, ihre Beziehungen und ihre Work-Life-Balance beeinflussen.

Auf Basis theoretischer Modelle, praxisnaher Übungen und des LIFO®-Profils „Work-Life-Balance“ entwickeln die Teilnehmenden ein vertieftes Verständnis für ihre individuellen Stärken, Energiequellen und Belastungszonen. Sie lernen, innere und äußere Erwartungen bewusster wahrzunehmen, konstruktiv zu steuern und gelassener mit Herausforderungen umzugehen.

Ziel ist es, Resilienz, Ausgeglichenheit und Selbstwirksamkeit zu fördern, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit zu stärken sowie konkrete Strategien für einen gesunden und nachhaltigen Umgang mit beruflichen Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen zu entwickeln. Der Transfer der Inhalte in den beruflichen und privaten Alltag wird systematisch begleitet und durch einen individuellen Handlungs- und Transferplan gesichert.

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen aus unterschiedlichen Branchen und Tätigkeitsfeldern, die ihre Kommunikations-, Selbststeuerungs- und Handlungskompetenz im Umgang mit Unterschiedlichkeit, Erwartungen und Belastungen erweitern möchten.

Angesprochen sind sowohl jüngere als auch erfahrene Berufstätige, die ihre berufliche Rolle reflektieren, ihre Work-Life-Balance bewusster gestalten und ihre persönliche Wirksamkeit im beruflichen und privaten Alltag stärken wollen. Das Seminar ist unabhängig von Führungsverantwortung und eignet sich für alle, die Veränderungen aktiv und gelassener begegnen möchten.