

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 05.10. – 09.10.2026 unter der Seminarnummer 897926 das Seminar „Besser schlafen, gelassener leben - Ein Intensiv-Seminar für erholsamen Schlaf und mehr Energie“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten, zeitlicher Ablauf) 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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **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)

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

Thema Besser schlafen, gelassener leben - Ein Intensivkurs für erholsamen Schlaf und mehr Energie	Dozentin Sarah Roelandt
Ort Steinbergs Wildewiese, Sundern	Termin 05.10. – 09.10.2026

Montag

13:30 – 14:30 Uhr	Eröffnung Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellung der Teilnehmenden
14:30 – 17:15 Uhr	Schlaf als Grundlage der Lebensfreude und (beruflichen) Leistungsfähigkeit
17:15 – 18.45 Uhr	Analyse eigener Schlafgewohnheiten

Dienstag

09.15 – 12.15 Uhr	Stressmechanismen im Berufsalltag und ihre Wirkung auf den Schlaf
15.15 – 18.45 Uhr	Möglichkeiten der nachhaltigen Gelassenheit in (beruflichen) Belastungssituationen

Mittwoch

09.15 – 12.15 Uhr	Selbsthilfe Körperbewusstsein Selbstbewusstsein – zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit
16.30 – 18.45 Uhr	Nutzung von Methoden und Entspannungstechniken zur Steigerung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
20:00 – 21:15 Uhr	Anwendung der Methoden

Donnerstag

09.15 – 12.15 Uhr	Integration in den (beruflichen) Alltag
15.15 – 18.45 Uhr	Erarbeitung individueller Ruhe- und Regenerationsstrategien zur Stressprävention und für mehr geistige Klarheit

Freitag

07.45 – 11.00 Uhr	Veränderungen nachhaltig installieren.
11.00 – 12.30 Uhr	Möglichkeiten der Integration: Wie greife ich gerade in stressigen und herausfordernden Situationen auf das neu Erfahrene und Gelernte zurück?
12.30 – 13.30 Uhr	Zusammenfassung, Organisatorisches und Schlussrunde

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.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmenden orientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Das Seminar steht Ihnen auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub/Bildungszeit in Anspruch nehmen können oder wollen.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.