BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND
ev.de

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 29.11.2027 – 03.12.2027 unter der Seminarnummer 897527 das Seminar
„**Resilienz als Schlüsselkompetenz für Beruf und Gesellschaft – ein Seminar mit Musik und Tanz“**
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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B26-138760-99 vom 04.03.2026, gültig bis 31.12.2028)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-26-0789 vom 26.03.2026, gültig bis 31.05.2028)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 66435 vom 22.06.2026, gültig bis 21.06.2029)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 120-3B6-0342/284-53 vom 15.09.2026)

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 I Resilienz als Schlüsselkompetenz für Beruf und Gesellschaft – ein Seminar mit Musik und Tanz	**Dozentin** I Matthias Zeylmans **Termin** I 29.11. – 03.12.2027
Ort I Hellenthal in der Eifel	

Montag	
13:30 – 18:15	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Programmüberblick & Zielformulierung Einführung in die Resilienzforschung (inkl. Resilienz-Selbsttest & Auswertung) Die 7 Säulen der Resilienz (Teil 1) Teamtrommeln, Singen und Kreistänze
19:30 – 20:30	Positive Psychologie und Glücksforschung Meditation & Einführung Glückstagebuch
Dienstag	
09:00 – 12:45	Nachklang & Bedürfnisse Die 7 Säulen der Resilienz (Teil 2) Achtsamkeit & Präsenztraining Teamtrommeln, Singen und Kreistänze
13:30 – 18:00	Kulturelle Perspektiven auf Resilienz: Biogene Musikkultur afrikanischer Stämme – Ethnologische Studien & Resilienz Intuitives Tanzen 1 – Einführung, Präsenzübung, Tanzflow Abschluss, Transfer in den Beruf & Glückstagebuch Dokumentarfilm „Benda Bilili!“ – Musik & Resilienz
Mittwoch	
09:00 – 12:30	Nachklang & Gespräch zum Film Resilienz & Kommunikation-Modell (4 Seiten einer Nachricht) Teamtrommeln, Singen und Kreistänze
14:30 – 17:00	Ressourcen in kulturellen Kontexten: Biogene Musikkultur & Heilungszeremonien Trance-Trommeln Resilienz & Ressourcen (PERMA-Modell & 5 Säulen der Identität)
Donnerstag	
09:00 – 12:30	Nachklang & Bedürfnisse Musikkultur & kulturell verankerte Resilienzstrategien (Teil 1) Transfer musikalische Improvisation & Resilienz Teamtrommeln und Kreistänze
14:30 – 17:00	Singen – Warm-up & Singalongs Musikkultur & kulturell verankerte Resilienzstrategien (Teil 2) Intuitives Tanzen 2 – Warm-up, Präsenzübung, Tanzflow Rückblick auf die Lerneinheiten
ab 17:00	Gemeinschaftliche Abendveranstaltung - Penja-Fest (inkl. Planung und Organisation)
Freitag	
08:00 – 13:30	Nachklang & Bedürfnisse Austausch & Resümee – Musik und Resilienz Teamtrommeln und Singen – Wiederholung aller Songs Transfer in den Berufsalltag Brief an mich selbst Auswertung des Bildungsurlaubs – Wochenrückblick & Feedbackrunde Abschlusstanz

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: Die Teilnehmenden stärken ihre Resilienz, um Belastungen, Veränderungen und Unsicherheiten souverän zu begegnen. Sie erweitern ihr Methodenrepertoire zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung, entwickeln neue Handlungsstrategien und reflektieren ihre Ressourcen sowie persönlichen und beruflichen Ziele. Musikalische und bewegungsorientierte Erfahrungen fördern Teamgeist, Kreativität und Motivation; Achtsamkeits- und Präsenzübungen unterstützen mehr Balance und Lebensfreude im Alltag. Durch wertschätzenden Austausch erhalten die Teilnehmenden Impulse für ihre persönliche und berufliche Entwicklung und konkrete Anregungen zur nachhaltigen Integration der Seminarerfahrungen in den Arbeitsalltag. Tägliche Reflexionseinheiten und der systematische Transfer sichern die praktische Anwendbarkeit.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre Resilienz stärken, Stress besser bewältigen und ihre berufliche Handlungssicherheit erweitern möchten. Angesprochen sind insbesondere Menschen, die in sozialen, beratenden, lehrenden, pflegenden oder führenden Tätigkeiten stehen und regelmäßig mit emotionalen, kommunikativen oder organisatorischen Herausforderungen konfrontiert sind. Teilnehmende, die Verantwortung für andere tragen, in komplexen Teams arbeiten oder in ihrem Arbeitsumfeld mit hohem Druck umgehen müssen, profitieren besonders vom bewegungs- und musikgestützten Zugang zu Selbstregulation und Teamresonanz. Das Seminar eignet sich für alle Beschäftigten, die ihre mentale Stabilität, Konzentrationsfähigkeit, kreative Problemlösung oder Kommunikationsfitness weiterentwickeln und diese Kompetenzen nachhaltig in ihren Berufsalltag integrieren möchten – unabhängig von Branche oder Hierarchie.