

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 29.11.2026 – 04.12.2026 unter der Seminarnummer 898826 das Seminar „Raus aus dem Funktionsmodus – Zurück zu innerer Balance – Nervensystemwissen im Berufsalltag anwenden für mehr innere Ruhe, Resilienz und Selbstführung“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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. 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 – 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/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Raus aus dem Funktionsmodus – Zurück zu innerer Balance – Nervensystemwissen im Berufsalltag anwenden für mehr innere Ruhe, Resilienz und Selbstführung
Ort: Norderney
Dozentin: Julia Dietze
Termin: 29.11.2026 – 04.12.2026

Sonntag

18.00 Uhr Ankunft, Begrüßung, Zimmerverteilung, Abendessen, erstes Kennenlernen und persönliche Ziele für das Seminar

Montag

09.00 – 12.15 Uhr Unser Nervensystem verstehen – Grundlagen für den Berufsalltag
Einführung in die Polyvagaltheorie und das autonome Nervensystem

14.00 – 17.15 Uhr Stressreaktionen erkennen – Körpersignale als Navigationssystem

Dienstag

09.00 – 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.50 – 12.15 Uhr Regulationsübungen für den Alltag – was wirklich hilft

14.00 – 17.00 Uhr Co-Regulation – die Kraft sozialer Verbindung im Berufsalltag

17.30 – 18.15 Uhr Bewegung und Achtsamkeitspraxis: Vermittlung, Anleitung, Reflexion: Selbstwahrnehmung, innere und äußere Haltung

Mittwoch

09.00 – 09.30 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.30 – 12.15 Uhr Stressmuster und innere Antreiber – was hält uns im Funktionsmodus?

14.00 – 17.15 Uhr Selbstführung und innere Stabilität als Führungskompetenz

Donnerstag

09.00 – 09.30 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.30 – 12.15 Uhr Resilienz aufbauen – nachhaltig und alltagstauglich

14.00 – 17.15 Uhr Übungen in der Natur – Nervensystemregulation am Meer

Freitag

08.00 – 09.15 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

09.15 – 12.30 Uhr Veränderungen nachhaltig verankern – mein persönlicher Weg zurück zu mir

12.30 – 13.45 Uhr Zusammenfassung, Abschlussrunde und Verabschiedung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmer – Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Großgruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung 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.

Übungen in der Natur finden teilweise außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Zeitstunden statt.

Seminarziele: Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Im Einzelnen: Umgang mit Stress und Konflikten, Werte im Beruf, Emotionale Kompetenz, Kraft und Flexibilität, Energie, Effektivität, Achtsamkeit

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.