BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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-ev.de

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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennungskennziffer 5276/2690/26 vom 26.05.2026, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 28.11.2028).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B26-141455-75 vom 29.07.2026, gültig bis 31.12.2028)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-136028 vom 24.08.2026, gültig bis 28.11.2029)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-26-2825 vom 15.10.2026, gültig bis 29.11.2028)

- 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).

LOHMARER INSTITUT FÜR WEITERBILDUNG (LIW) e.V. Donrather Str. 44 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

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, Emotio0nale 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.