

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 04.01.2026 – 09.01.2026 unter der Seminarnummer 801426 das Seminar „Mit innerer Klarheit ins neue (Berufs-)Jahr - Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg und Resilienz“ durch.

Ich

.....

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Informationen zur Bildungsveranstaltung (Lernziele, Lerninhalte, 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) vor.
- **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).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B25-128408-61 vom 17.07.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2027).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-128427 vom 29.10.2024, gültig bis 05.01.2028)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10 Wochen bis 3 Monate vor Seminarbeginn.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung 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: Mit innerer Klarheit ins neue (Berufs-)Jahr - Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg und Resilienz
Ort: Langeoog
Dozentin: Ronya Salvason
Termin: 04.01. – 09.01.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, 18 Uhr Abendessen, 19 Uhr Kennenlernrunde

Montag

09.00 - 12.00 Vorstellung der Seminarziele; Erläuterung der Wochenstruktur; Auffrischung der Methode Gewaltfreie Kommunikation (GFK); Einführung in das Thema Resilienz, Vorstellung von Resilienzfaktoren und wie diese im beruflichen Alltag Relevanz haben; Grundlagen der Achtsamkeit und wie diese Resilienz fördert
Persönlicher Jahresrückblick: sammeln relevanter Themen aus dem dienstlichen und privaten Kontext
14.00 - 18.00 Praktische Übungen zur GFK anhand konkreter Berufssituationen des zurückliegenden Jahres; Thema Resilienz: innere und äußere Ressourcen erforschen

Dienstag

09.00 - 12.00 Aus bewältigten beruflichen Herausforderungen und Krisen bewusst lernen; Berufliche (und private) Erfolge erkennen und würdigen; Berufliche (und private) Erfolge erkennen und würdigen; Auffrischung der Grundlagen des empathischen Zuhörens mit Praxisübungen
14.00 - 18.00 Körperbeweglichkeit und -achtsamkeit zur Resilienzförderung; Entstehung von unangenehmen Gefühlen und ein förderlicher Umgang mit ihnen; hilfreiche Ansätze zur Bewältigung von Schuld- und Schamgefühlen; gesunde Fehlerkultur und aktives Bedauern; Resilienzfaktor (Selbst-) Akzeptanz

Mittwoch

09.00 - 12.00 Die Bedeutung von Dankbarkeit für den Resilienzfaktor Optimismus und den Stressabbau; Dankbarkeit und Wertschätzung mithilfe der GFK kultivieren; die Sinnhaftigkeit im eigenen Handeln erkennen, als wichtige Voraussetzung für mentale Gesundheit, Arbeitsmotivation und Selbstwirksamkeit
16.00 - 18.00 Vertieftes Verständnis der Bedeutung der Achtsamkeit für die Resilienz entwickeln; einen Zugang zu innerer Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag finden, geistige Klarheit und Präsenz fördern, neugieriges Interesse für unvorhergesehene Situationen entwickeln und in die Akzeptanz kommen

Donnerstag

09.00 - 12.00 Jahresvorausschau in das kommende Jahr: innere Klarheit bekommen, welche Themen im neuen Jahr relevant sind; die eigenen Bedürfnisse kennen und Lösungen für ihre Erfüllung finden
14.00 - 18.00 Entscheidungsfindung bei wichtigen Themen mit dem Tetralemma; Prioritäten setzen lernen; die eigenen Grenzen kennen und wahren

Freitag

08.00 - 13.00 Achtsamkeit im Arbeitsalltag praktizieren; Vertiefende Informationen zur Resilienzentwicklung; Vervollständigung der Jahresplanung; Seminauswertung und Abschied

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten

Seminarziel: Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick, wie sie mithilfe von Gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeit resilient werden und ihren alltäglichen beruflichen Herausforderungen professionell begegnen können. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Sozialkompetenz, emotionale Intelligenz, Kommunikationskompetenz, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Zielgruppe: Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige und für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Personen, die bereits Vorerfahrungen mit Gewaltfreier Kommunikation haben (mind. ein Tag Seminar).