

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 15.02.2026 – 20.02.2026 unter der Seminarnummer 803526 das Seminar „Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub / Bildungszeit.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, 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).
- **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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1696 vom 07.02.2018).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung 1213/1076 vom 16.11.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026).
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-1443 vom 22.11.2023, gültig bis 11.05.2026)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß Anerkennung 207-53502-2024-674 vom 26.04.2024, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 17.11.2026).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 63495 vom 17.12.2024, gültig bis 16.12.2027)
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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 HmBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 6-10 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	Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen	Dozentin	Renate Huppertz
Ort	Baltrum	Termin	15.02.2026 – 20.02.2026

Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 12:30 Uhr

Einführung in die Seminarthematik - Standortbestimmung im Berufsleben
Die Notwendigkeit eines ressourcenorientierten Arbeitens im agilen Berufsalltag

14:30 – 18:00 Uhr

Wie gut kenne ich meine Ressourcen im Arbeitsalltag und wie setze ich sie ein
Erkennen von Potentialen und Analyse des bisherigen Ressourceneinsatzes im Arbeitsalltag

Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr

Was motiviert mich – was treibt mich an - was belastet mich?
Intrinsische Motivation für einen gesunden und aktiven Arbeits- und Lebensstil stärken

15:00 – 18:00 Uhr

Persönliche Motivatoren und Stressoren im Arbeitskontext
Ressourcen- und Stressmanagement:
Ressourcen gezielt aktivieren für einen besseren Umgang mit Arbeitsbelastungen
Stärkung der Handlungskompetenz (Stress verstärkende Gedanken und Einstellungen transformieren)

18:00 – 18:15 Uhr

Stressbewältigung und Entspannung im Berufsleben

Mittwoch

09:00 – 12:30 Uhr

Wertorientierung als Ressource im agilen Arbeitsalltag: Welche Werte leiten und tragen mich? Das eigene Wertesystem als Kompass für berufliche Veränderungen

14:30 – 18:00 Uhr

Selbststeuerungskompetenz: Eigene Muster, Bedürfnisse, Werte erkennen und auf ihre Umsetzbarkeit im Berufsleben hin untersuchen

Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr

Die Notwendigkeit, bei agilem Arbeiten auf Veränderungsprozesse ressourcenorientiert zu reagieren: Veränderungsprozess initiieren und aktivieren

14:30 – 18:00 Uhr

Eigene Bedürfnisse, Lebens- und Berufsrollen in Balance bringen

Freitag

07:45 – 13:00 Uhr

Individuelle Strategien für ein effizientes und selbstfürsorgliches Ressourcenmanagement
Zusammenfassung des Seminars, Abschluss-Reflexion und Feedback

Die Seminarinhalte und Methoden stehen 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.

Seminarziele: 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 teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Stressresistenz 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.