

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 08.10.2023 – 13.10.2023 unter der Seminarnummer 803723 das Seminar „Ich bin – ich kann! Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

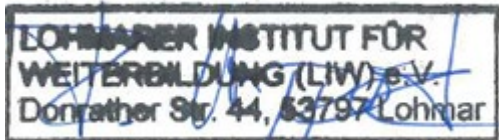
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht).
- **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). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des 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](http://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 B22-110670-86 vom 01.07.2021, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A75-114835 vom 08.06.2021, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr, Anerkennung gültig bis 06.11.2023).
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2022/502 vom 14.07.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 13.07.2024)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2555/22 vom 18.07.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag – Freitag, Anerkennung gültig bis 22.10.2024)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/30519 vom 09.08.2023)
  
- Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HBUG 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 HBUG).

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

<b>Thema</b>   Ich bin – ich kann! Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz	<b>Dozentin</b>   Britta Pütz
<b>Ort</b>   Boltenhagen	<b>Termin</b>   08.10. – 13.10.2023

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## **Montag**

09.00 – 11.00 Uhr Gegenseitige Vorstellung, Erwartungsabfrage und Erläuterung des Seminarablaufs  
11.15 – 12.30 Uhr Berufliche Identität, Werte und Rollenverständnis  
15.00 – 17.45 Uhr Rollen als Instrumente beruflichen Handelns  
17.45 – 18.30 Uhr Cool-Down: Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zur Stärkung der Leistungsfähigkeit in beruflichen Belastungssituationen

## **Dienstag**

09.00 – 12.30 Uhr Ziele, Ressourcen und eine effektive Energieausrichtung im beruflichen Alltag  
Handlungs- und Selbstkompetenz  
15.00 – 18.30 Uhr Methoden der Selbstreflektion für den beruflichen Alltag

## **Mittwoch**

09.00 – 9.45 Uhr Warm-Up: Wahrnehmungs- und Aktivierungsübungen zur Stärkung der Motivation im beruflichen Handeln  
10.00 – 12.30 Uhr Aktiver und zielgerichteter Einsatz von Stärken und Kompetenzen in beruflichen (Belastungs-) Situationen  
Selbst- und Umsetzungskompetenz, Erhaltung der Flexibilität im Handeln  
15.00 – 18.30 Uhr Selbst- und Fremdwahrnehmung in beruflichen Kommunikationsprozessen  
Stärkung der Distanz und Mehrperspektivität

## **Donnerstag**

09.00 – 12.30 Uhr Wirksamkeit und Vitalität im beruflichen Handeln:  
(Neu-) Ausrichtung der Aufmerksamkeit und Umgang mit typischen Hürden  
15.00 – 18.30 Uhr Eigenständigkeit, Selbstvertrauen und Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag  
Kleingruppencoaching und Bearbeitung individueller Anliegen

## **Freitag**

07.45 – 13.00 Uhr Weitere Integration neuer Verhaltensweisen zum Thema „Ich bin – ich kann! Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz“, Seminarzusammenfassung und Ergebnissicherung, Abschluss

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die Seminarinhalte stehen sämtlich im beruflichen Kontext. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich.

**Seminarziele:** Ziel ist es, die Seminarinhalte und Methoden in konkrete Arbeitssituationen zu übertragen, damit die Teilnehmenden ihre individuellen, persönlichen Potentiale entdecken, sich der eigenen Ressourcen bewusstwerden, um so die berufliche Handlungsfähigkeit zu erweitern und darüber neue Motivation und Energie für die berufliche Tätigkeit erhalten. Sie haben die Möglichkeit, die eigene berufliche Situation zu reflektieren (Identität, Rollenverständnis, Selbstführung, Ziele u.ä.) und passende Strategien (Umsetzungskompetenz) herauszufinden. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie die Teilnehmenden mit Erwartungshaltungen und möglichen Rollenkonflikten umgehen und insgesamt mehr Freude, Leistungsfähigkeit sowie innere Stärke im Arbeitsleben entwickeln können. In kleinen Teams werden die Teilnehmenden die Gelegenheit haben, die Techniken, bezogen auf die individuelle berufliche Fragestellung, einzuüben, so dass sie für Ihren Berufskontext erheblich profitieren können.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmende in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmende im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.