

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 15.03.2026 – 20.03.2026 unter der Seminarnummer 803726 das Seminar „Neue Energie für den Beruf“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) 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).
- 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 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 Teilnehmers)

SEMINARPROGRAMM

Thema	Neue Energie für den Beruf Ressourcen aktivieren, Regeneration ermöglichen, Ruhe erfahren	Dozentin	Britta Pütz
Ort	Caritas Inseloase, Norderney	Termin	15.03. – 20.03.2026

Sonntagabend Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

Montag

09:00 – 12:30 Uhr Gegenseitige Vorstellung und Erwartungsabfrage
Selbstmanagement und Leistungsfähigkeit im Beruf
Was ist (Lebens-) Energie? Wie kann ich meinen Energiezustand besser wahrnehmen?
Energiebringer und Energiefresser im Arbeitsleben

15:00 – 18:10 Uhr Vertiefung der Selbstmanagementkompetenz:
Berufliche Standortbestimmung: Bestandsaufnahme - Erfolge wertschätzen,
Perspektiven ermitteln

18:10 – 18:30 Uhr Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungstechniken für den Berufsalltag

Dienstag

09:00 – 12:30 Uhr Stressmanagement:
Hintergründe zum Thema Stress und Analyse der eigenen (Stress-)Situation
Werte- und Bedürfnisse als Baustein unserer Selbstmotivation

15:00 – 18:10 Uhr Fortführung des Themas vom Vormittag

18:10 – 18:30 Uhr Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungstechniken zur guten und
effizienten Stressreduktion im Beruf

Mittwoch

09:00 – 12:30 Uhr Selbstmotivation und Ressourcenmanagement stärken:
Entwicklung mentaler Kraft, einschränkende Glaubenssätze und Antreiber zu identifizieren
und zielgerichtet zu nutzen,

14:30 – 18:00 Uhr Zielemanagement und gestärktes Selbstvertrauen
Stärkender Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken im Berufsalltag

Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr Zeit- und Selbstmanagement
Haltung und Handlung im (beruflichen) Alltag

14:30 – 18:00 Uhr Fortführung des Themas vom Vormittag

18:00 – 18:20 Uhr Wahrnehmungskompetenz stärken durch Entspannungstechniken für den Berufsalltag

Freitag

7:45 – 13:00 Uhr Zusammenfassung, weitere Integration des Erlernten in den Arbeitstag,
Auswertung des Seminars und Abschluss

Die Seminarinhalte und Methoden stehen 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: 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, Emotionale Kompetenz 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.