

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 16.03.2025 – 21.03.2025 unter der Seminarnummer 804325 das Seminar „Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) 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). 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), 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](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).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 28-0342-1561 vom 19.12.2017).
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 74-123263 vom 23.06.2023, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr, Anerkennung gültig bis 28.01.2026).
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-124487-51 vom 15.11.2023, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/3290/23 vom 05.09.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 02.12.2025)
- 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

<b>Thema</b>   Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz Authentisch im Job durch gutes Emotionsmanagement	<b>Dozentin</b>   Eva Friepörtner
<b>Ort</b>   Langeoog	<b>Termin</b>   16.03. – 21.03.2025

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

## **Montag**

09:00 – 12:30 Uhr Positive Emotionen – Wichtige Ressource im Arbeitsalltag

Positive Emotionen als Ressource erkennen.

15:15 – 18:45 Uhr Ein positives emotionales Klima am Arbeitsplatz schaffen. Emotionale Sicherheit am Arbeitsplatz. Grundlagen des Vertrauens.

## **Dienstag**

09:00 – 12:30 Uhr Negative Emotionen - Angst und Ärger – Funktion, Entstehung und Auslöser.

Auslöser rechtzeitig erkennen.

15:15 – 18:45 Uhr Stressfreier und offener Umgang mit Ärger und Angst am Arbeitsplatz. Erschöpfung rechtzeitig wahrnehmen und individuelle Gegenmaßnahmen entwickeln.

## **Mittwoch**

09:00 – 12:30 Uhr Emotionen im Team. Emotionale Ansteckung, Emotionale Tönung.

15:15 – 18:45 Uhr Emotionen und Führung:  
Typische Konflikte am Arbeitsplatz  
Selbstbild und Fremdbild

## **Donnerstag**

09:00 – 12:30 Uhr Emotionen und Kommunikation am Arbeitsplatz. Eigene Bedürfnisse erkennen und klar kommunizieren. Gewaltfreie Kommunikation.

15:15 – 18:45 Uhr Kritik geben und empfangen / Konstruktiver Umgang mit Konflikten.

## **Freitag**

08:15 – 11:30 Uhr Stärken erkennen → Ressourcen aktivieren und fördern. Positive Ziele und Zielereicherungsstrategien für den (Berufs)alltag entwickeln.

11:30 – 13:30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung, Verabschiedung.

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, 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.