



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19  
E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)  
Internet: <http://www.liw-ev.de>

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 19.-24.11.2023 unter der Seminarnummer 806323 das Seminar: „Resilienz-psychische Widerstandskraft und persönliche Belastbarkeit stärken“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

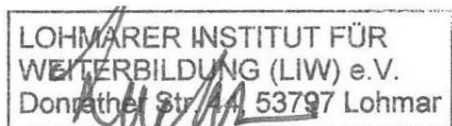
Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm, zeitlicher Ablauf, Lernziele) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **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 B23-118871-24 vom 21.11.2022, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2556/23 vom 23.05.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 18.11.2025)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-4688 vom 08.11.2023, unbefristet)
- 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>   Resilienz- psychische Widerstandskraft und persönliche Belastbarkeit stärken	<b>Dozentin</b>   Iris Opitz
<b>Ort</b>   Baltrum	<b>Termin</b>   19.11.-24.11.2023

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

09.00 – 12.30 Uhr

Einführung in die Seminarthematik:  
Resilienz – Wie Sie das Immunsystem Ihrer Seele stärken  
Historie des Begriffs und Bedeutung der Resilienz für die psychische Gesundheit  
Resilienztest, Kompetenzanalyse und Standortbestimmung

14.30 – 17.00 Uhr

Die 7 Säulen der Resilienz:  
Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Netzwerkpflege,  
Lösungsorientierung, Zukunftsgestaltung  
Resilienz als Prozess- Aus Krisen lernen  
Blick auf eigene Krisen im Leben

17.15 – 18.15 Uhr

Auswirkung von Stresssituationen im Arbeitsalltag auf den Körper  
Wirkung von Entspannungstechniken für belastende Stresssituation  
Praxisübung: Spannung wahrnehmen und loslassen

## Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Akzeptanz  
Die Fähigkeit unveränderliche Dinge anzunehmen, wie sie sind  
Einflussphären nach Covey  
Bearbeitung eines eigenen Akzeptanzthemas

15.00 – 17.30 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Optimismus  
Gesunder Optimismus und Glücksforschung  
Gezielte Ausrichtung der Wahrnehmung  
Glücksmomente selbst schaffen und Freuden in den eigenen Alltag bringen  
Stressreduzierung durch Achtsamkeit im Alltag

17.45 – 18.15 Uhr

Praxisübung: Achtsame Diskussion und Achtsamkeit bei der Nahrungsaufnahme

## Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Selbstwirksamkeit  
Vertrauen in die eigenen Kompetenzen bringen  
Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern  
Wechselwirkung von Körper- Gedanken- Handlungen  
Selbstwirksamkeitssteigernde Übungen  
Entspannungs- Quickies, um schnell wieder in die Kraft zu kommen  
Format für Angstsituationen, um wieder handlungsfähig zu werden

15.00 – 18.15 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Selbstverantwortung  
Verlassen der Opferrolle- entdecken eigener Ressourcen und  
Handlungskompetenzen  
Love it- Leave it or change it! Innere Balance finden

## Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Netzwerkorientierung  
Unterstützungssystem analysieren und ausbauen  
Resilienzförderliche Grundhaltung: Lösungsorientierung  
Problemorientierung versus Lösungsorientierung  
Arbeit an einem eigenen belastenden Thema mit lösungsorientierten Fragen

15.00 – 18.15 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Zukunftsorientierung  
Selbstreflexion: Löffelliste, Wunderfrage und Zukunft planen  
SMARTER Zielformulierung  
Blick auf die hilfreichsten Entspannungstechniken und effizientesten Resilienzformate

**Freitag**

08.00 – 08.30 Uhr

Lieblingsentspannung der Woche praktizieren

09.00 – 13:30 Uhr

Erstellen eines persönlichen Gesundheitsprojektes für den Beruf

Reflexion und Transfer der Lernerfahrungen für den Berufsalltag

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.

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 Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - thematisiert.  
Programmänderungen vorbehalten.

**Seminarziele:** Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken, Mental- sowie Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Insbesondere sind die Ziele: Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven; Erweiterung persönlicher Handlungsmöglichkeiten in schwierigen beruflichen Situationen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz; Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition; Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden Situationen auf der Arbeit; Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Beruf; Leistungssteigerung durch Vitalitätsmanagement: Flexibilität, Spannungsabbau, körperliche Aktivität.

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