



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 03.03. - 08.03.2024 unter der Seminarnummer 806424 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

- **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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-23-1346, vom 14.11.2023, Anerkennung gültig bis 02.03.2026)
- **Brandenburg** (gemäß Anerkennung 46.P-57460 vom 13.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag)
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-4688 vom 08.11.2023, unbefristet)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Anerkennung WBG/B/30934 vom 15.12.2023, anerkannt ist der Zeitraum Montag-Freitag, Anerkennung gültig bis 08.03.2024)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61938 vom 21.12.2023, Anerkennung gültig bis 20.12.2026)

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>   Boltenhagen	<b>Termin</b>   03.03.-08.03.2024

## Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

## Montag

09.00 – 12.30 Uhr

Einführung in die Seminarthematik:  
Resilienz – Wie Sie Ihr Immunsystem für Ihren Berufsalltag stärken  
Historie des Begriffs und Bedeutung der Resilienz für die psychische Gesundheit  
Kompetenzanalyse und Standortbestimmung im Beruf

14.30 – 17.00 Uhr

Die 7 Säulen der Resilienz:  
Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Netzwerkpflege, Lösungsorientierung, Zukunftsgestaltung  
Resilienz als Prozess – Krisen und Krisenbewältigung im Beruf

17.15 – 18.15 Uhr

Blick auf eigene Krisen im Berufsalltag  
Auswirkung von Stresssituationen auf den Körper und die Arbeitsfähigkeit  
Wirkung von Entspannungstechniken für belastende Stresssituation im Berufsalltag  
Selbstwahrnehmung: Spannung wahrnehmen und loslassen

## Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Akzeptanz  
Stärkung der Selbststeuerungskompetenz - die Fähigkeit, unveränderliche Dinge anzunehmen, wie sie sind  
Stärkung der Handlungskompetenz - Bearbeitung eines eigenen Akzeptanzthemas aus dem Berufsalltag

15.00 – 17.30 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Optimismus  
Selbstwahrnehmung im Beruf stärken - gesunder Optimismus und Glücksforschung  
Fokussieren auf Wahrnehmungskompetenz - gezielte Ausrichtung der Wahrnehmung  
Stressreduzierung durch Achtsamkeit im Alltag

17.45 – 18.15 Uhr

## Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Selbstwirksamkeit im Beruf  
Kompetenzstärkung  
Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern  
Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung

15.00 – 18.15 Uhr

Achtsamkeitspraxis zur Entwicklung und Erhaltung der Handlungsfähigkeit  
Resilienzförderliche Grundhaltung: Selbstverantwortung  
Eigene Ressourcen entdecken, Handlungskompetenzen für den Berufsalltag ausbauen  
Love it- Leave it or change it! Innere Balance finden, Handlungsspielraum erweitern

## Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Netzwerkorientierung  
Umsetzungskompetenz stärken - Unterstützungssystem analysieren und ausbauen  
Resilienzförderliche Grundhaltung: Lösungsorientierung  
Lösungskompetenz erweitern - Lösungsorientierte Bearbeitung beruflicher Themen (innere und äußere Hindernisse)

15.00 – 18.15 Uhr

Resilienzförderliche Grundhaltung: Zukunftsorientierung  
Selbstreflexion und Selbststeuerungskompetenz - Ziele setzen – Ziele erreichen  
SMARTER Ziele  
Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen - effizienteste Resilienzformate und hilfreiche Entspannungstechniken

## Freitag

07.45 – 14.15 Uhr

Achtsamkeitspraxis  
Resilientes Handeln in beruflichen Prozessen – mein persönlicher Plan  
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:** Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Effiziente Stressreduktion, Erkennen eigener Werte und Glaubenssätze, Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln von Alternativen, Steigerung der beruflichen Belastbarkeit, Stärkung der Eigenverantwortung, Entscheidungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz, Verbesserung der Kommunikation – auch in Konflikten, Handlungskompetenz, Stärkung der achtsamen Wahrnehmung

**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.