

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 19.05.2025 - 22.05.2025 unter der Seminarnummer 808625 das Seminar „Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben“ 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](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 23-0342-3237 vom 17.02.2021)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2082/23 vom 11.04.2023, Anerkennung gültig bis 13.08.2025)
- **Berlin** (gemäß Anerkennung II A 72 – 124000 vom 12.09.2023, anerkannt ist der Zeitraum Mo-Fr, Anerkennung gültig bis 09.06.2026)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-4145-1294-23-1428 vom 21.11.2023, gültig bis 09.06.2026)
- 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)

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

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: Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben  
Ort: Kloster Springiersbach  
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann  
Termine: 19.05.2025 – 22.05.2025

## Montag

13.00 – 14.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Teilnehmendenvorstellung, persönliche Seminarziele  
14.05 – 16.20 Uhr Einführung in die Seminarthematik  
Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben [Ressourcenorientierung, Planungskompetenz]  
16.30 – 18.15 Uhr Ressourcenorientierung in der Zieleplanung (z.B. Projektmanagement) [Planungskompetenz]  
19.00 – 20.30 Uhr Achtsamkeitspraxis: Bedeutung von Achtsamkeit zur Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz

## Dienstag

09.00 – 10.15 Uhr Entwickeln beruflicher Ziele – Standortbestimmung Teil 1 [Entscheidungskompetenz]  
10.30 – 12.15 Uhr Entwickeln beruflicher Ziele – Standortbestimmung Teil 2 [Entscheidungskompetenz, Handlungskompetenz]  
14.00 – 16.00 Uhr Zielorientiertes Handeln am Arbeitsplatz [Förderung der Umsetzungskompetenz]  
16.10 – 17.25 Uhr Erarbeiten und Formulieren von Zielen und Zielsetzungen Teil 1 [Förderung der Kompetenz zur Lösungsfähigkeit]  
17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Mittwoch

09.00 – 10.45 Uhr Erarbeiten und Formulieren von Zielen und Zielsetzungen Teil 2 [Förderung der Kompetenz zur Selbstmotivation]  
11.00 – 12.15 Uhr Bedeutung von Werten (firmeninterne und eigene) und Rollen bei der Umsetzung von Zielen [Förderung der Selbstmotivation]  
14.00 – 16.00 Uhr Umgang mit Widerständen, Umwegen und Scheitern [Förderung der Eigenmotivation und Selbststeuerungskompetenz]  
16.10 – 17.25 Uhr Umgang mit Widerständen, Umwegen und Scheitern [Förderung der Eigenmotivation]  
17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Donnerstag

09.00 – 10.45 Uhr Bedeutung von Glaubenssätzen, Denkgewohnheiten, Bedürfnissen und Gefühlen bei der Umsetzung von Zielen [Erkennen und Entwickeln von Selbststeuerungskompetenz]  
11.00 – 12.15 Uhr Konflikte und Konfliktlösungsstrategien [Kommunikationskompetenz]  
14.00 – 16.00 Uhr Emotionale Kompetenz und Kommunikationskompetenz  
16.00 – 17.25 Uhr Emotionale Kompetenz  
17.30 - 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

## Freitag

08.15 – 09.45 Uhr Ausblick: Prozessorientierung und Agilität im Zielemanagement Teil 1  
09.55 – 11.25 Uhr Prozessorientierung und Agilität im Zielemanagement Teil 2  
11.30 – 13.00 Uhr Zusammenfassung, Abschlussbesprechung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden – je nach Bedarf der Teilnehmenden – 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 teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten. Es finden Meditationen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Di-Do: 7.45-8.10 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo: 20.10-20.30, Di-Do: 19.00-19.20 Uhr (fakultativ)

**Übung Bogenschießen:** Die Übungen Bogenschießen im Seminar dienen nicht dem Sport, der Erholung, der Gesundheit o.ä. Die Arbeit mit dem Bogen bietet die Möglichkeit, Erlerntes auf unmittelbare Art und Weise ganzheitlich wahrzunehmen und überprüfbar zu machen.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konfliktkompetenz, Kommunikationskompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre 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 und Arbeitnehmerinnen, die die vermittelten Kompetenzen für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und für ihr Berufsleben erweitern möchten. Die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme, das Seminar steht Ihnen also auch offen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub bzw. keine Bildungszeit in Anspruch nehmen.