

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 13.10. - 17.10.2025 unter der Seminarnummer 808725 das Seminar „Innere Orientierung und äußere Präsenz“ durch.

Ich .....

wohnhaf 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)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/3358/23 vom 27.09.2023, Anerkennung gültig bis 12.11.2025)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-127931-81, vom 14.06.2024, gültig bis 31.12.2026)
- 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. 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/der Teilnehmenden)

# SEMINARPROGRAMM

Thema: Innere Orientierung und äußere Präsenz  
Ort: Bengel  
Dozentin: Sabine Heuper-Niemann  
Termin: 13.10. - 17.10.2025

## Montag

13.00 - 13.55 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden  
Einführung in die Seminarthematik, persönliche Ziele für das Seminar  
14.00 - 17.40 Uhr Sichere Entscheidungen durch innere Orientierung im Beruf  
(Erweiterung der Entscheidungskompetenz)  
17.45 - 18.15 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema innere Orientierung  
19.00 - 20.25 Uhr Achtsamkeit im Berufsalltag und Einführung in die Meditation

## Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Sicherheit bei (beruflichen) Entscheidungen auch gegen äußeren Widerstände und in Drucksituationen (Stress): Was ist richtig, was ist wichtig? (Erweiterung der Selbstwirksamkeit)  
15.00 - 17.40 Uhr Möglichkeiten eines achtsamen Handelns auch in schwierigen (Berufs-)Situationen (Konfliktkompetenz)  
17.45 - 18.15 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema innere Orientierung  
19.45 - 21.30 Uhr Achtsamen Handelns in Teams und Gruppen (Sozialkompetenz)

## Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Äußere Präsenz und Wirkung; authentisch Handeln aus einer inneren Orientierung heraus (Erweiterung der Handlungskompetenz)  
15.00 - 17.40 Uhr Gestaltung eines kraftvollen, klaren und entschiedenen Handelns aus einer echten äußeren Präsenz heraus (Erweiterung der Handlungskompetenz)  
17.45 - 18.15 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema äußere Präsenz

## Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Entwicklung einer wertschätzenden Kommunikation ohne Bewertungen und Urteile (Kommunikationskompetenz)  
15.00 - 17.40 Uhr Möglichkeiten eines eigenbestimmten Handelns in abhängigen (Berufs-)Situationen aus einer inneren Orientierung heraus (Selbstwirksamkeit)  
17.45 - 18.15 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema innere Orientierung

## Freitag

08.15 - 09.15 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.20 - 12.00 Uhr Weitere Integration neuer Verhaltensweisen achtsamen Handelns in den Berufsalltag  
12.00 - 13.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars und 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag (z.B. Arbeitsleistung, Handlungsfähigkeit, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team und zu Kunden) werden - situationsbezogen und teilnehmerorientiert ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmer - 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 und Aufenthalt in der Natur außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt:

**Seminarziele:** Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein. Im Einzelnen: Entwicklung einer inneren Orientierung, äußeren Präsenz, Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung, Umgang mit Fremdbestimmung und Konflikten, Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität, Achtsamkeit

**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.