

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 22.03. - 27.03.2026 unter der Seminarnummer 808826 das Seminar „Perspektive 60 - Die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen“ 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)
- **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 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).
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 61654, vom 26.10.2023, Anerkennung gültig bis 25.10.2026)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-124487-51 vom 15.11.2023, Anerkennung gültig bis 31.12.2026).
- **Thüringen** (gemäß Anerkennung 27-0342-5007 vom 02.05.2024, anerkannt sind die Tage Montag bis Freitag, Anerkennung unbefristet)

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

Thema: Perspektive 60 - Die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen  
Ort: Bernried  
Dozent: Andreas Neimcke  
Termin: 22.03. - 27.03.2026

**Sonntagabend** Anreise, Zimmerverteilung, Abendessen

## **Montag**

09.00 - 12.15 Uhr Begrüßung, erstes Kennenlernen  
Die besonderen Herausforderungen im beruflichen Leben ab 50  
14.50 - 17.45 Uhr Was kann ich beruflich noch meistern und angehen – Kraft, Motivation und Umgang mit Müdigkeit im beruflichen Alltag  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Motivation

## **Dienstag**

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Arbeitsfähigkeit und Motivation bei älteren Mitarbeitenden  
14.50 - 17.45 Uhr Umgang mit Wandel („Change“) in der Arbeitswelt – Festhalten und Loslassen  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung: Festhalten und Loslassen

## **Mittwoch**

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Konstruktive Weitergabe von Wissen durch ältere Mitarbeitende - Sinnhaftigkeit im Herbst des beruflichen Lebens  
14.50 - 17.45 Uhr Alte Wertvorstellung versus Raum für neue Entwicklungen – Im Arbeitsalltag ein „Minus“ in ein „Plus“ verwandeln  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung: Ein Minus in ein Plus verwandeln

## **Donnerstag**

09.00 - 09.45 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.50 - 12.15 Uhr Wie kann ich als ältere/r Mitarbeiter/in meine (Lebens-)Erfahrung gewinnbringend für alle Mitarbeitenden im Unternehmen einbringen?  
14.50 - 17.45 Uhr Wandel, Abschiednehmen und Neubeginn: Gestaltung des Endes des Berufslebens und der Zeit danach  
17.50 - 18.25 Uhr Achtsamkeitsübung zum Thema Kommunikation

## **Freitag**

07.55 - 09.00 Uhr Reflexion des vorherigen Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag  
09.00 - 12.15 Uhr Integration neuer Verhaltensweisen zum Thema „Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens annehmen“  
12.15 - 13.05 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. 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 (Mo-Fr: vor dem Frühstück 30 Minuten, Mo-Do: nach dem Abendessen 20 Minuten). Es finden Aufenthalte in der Natur mit Übungen zum Thema (Mo-Do: 60 Minuten) außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz, Begleitung von Klienten u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern. Im Einzelnen: Motivation und Arbeitsfähigkeit, Umgang mit Veränderungen, Weitergabe von Wissen, Umgang mit dem Ende des Berufslebens, 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.