

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 09.11.2025 – 14.11.2025 unter der Seminarnummer 816225 das Seminar „Speed“-Focusing - spielend leicht zur stimmigen Balance im vollen Arbeitsalltag“ durch.

Ich .....

wohnhaft in .....

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung 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**: 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 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).

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>   „Speed“-Focusing - spielend leicht zur stimmigen Balance im vollen Arbeitsalltag	<b>Dozentin</b>   Ulrike Pilz-Kusch
<b>Ort</b>   Caritas Inseloase, Norderney	<b>Termin</b>   09.11. – 14.11.2025

### Sonntagabend

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### Montag

9.00 - 12.30 Uhr

Einführung in Focusing und Speed-Focusing zur erhöhten Selbstverantwortung, Selbststeuerungs-Kompetenz und Selbstwirksamkeit im beschleunigten Berufsalltag

15.00 - 18.30 Uhr

die wichtigsten Hebel für tägliche (Arbeits-)Balance zur Stärkung der persönlichen Stabilität und Arbeitsfähigkeit mit Beispielen  
3- 90-sec.-Balance-Übungen, um konzentriert und produktiv zu arbeiten

19.30 - 20.30 Uhr

berufliche und persönliche Kraft- und Ruhe-Tankstellen  
Blitztankstellen für Berufssituationen

### Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr

eigene Kompetenzen und Balance-Strategien bewusst machen und erweitern  
Kurz-FreiRaum-Methoden zur Stress- und Selbstregulation

15.00 - 18.30 Uhr

Ressourcen-Check zur Standortbestimmung und Erkennung konkreter eigener Schritte zu mehr Ausgeglichenheit und Arbeitszufriedenheit zur Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit im Beruf  
Förderung wertschätzender Gesprächsführungskompetenz durch Kennenlernen und Erproben von focusingorientiertem achtsamen Begleiten

### Mittwoch

09.00 - 12.30 Uhr

Entlastungsstrategien im Beruf  
Signale der Körperintelligenz wahrnehmen und beachten  
zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit  
herausfordernde (berufliche) Situationen gelassen und kreativ meistern

15.00 - 18.30 Uhr

mit „Speed“-Focusing passgenaue Handlungs- und kreative Lösungsschritte anhand eigener (Arbeits)Situationen finden  
Focusingorientiertes achtsames Begleiten im Beruf

### Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr

Rhythmisierende Arbeitsweise zum Stressabbau und Stärkung der Balance, der Arbeitsfähigkeit und Produktivität

15.00 - 18.30 Uhr

Erweiterte Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Beruf durch gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf das Stärkende und Voranbringende

### Freitag

08.00 - 13.00 Uhr

Umsetzung der Focusing-Werkzeuge in den verschiedenen Arbeitsfeldern  
Zusammenfassung, Integration und Abschlussbesprechung

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. 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 Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden - situationsbezogen und teilnehmendenorientiert, ausgerichtet auf die Berufsrealität der Teilnehmenden - thematisiert.

**Seminarziele/Nutzen:** Verbesserte Selbststeuerungskompetenz, erweiterte Handlungs-, kreative Lösungs- und Entscheidungskompetenz, erhöhte Selbstwirksamkeit im Beruf, Selbst-, Körperwahrnehmungs- und Focusing-Kompetenz, kreative Lösungskompetenz und Sozialkompetenz, Stärkung der Stressresistenz, Entwicklung von Empathie für wertschätzende Kommunikation in Meetings, Teams und bei der Beratung und Begleitung

**Zielgruppe:** Vor allem für Arbeitnehmende aus beratenden, sozialen, gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen, kirchlichen Berufen, Führungskräfte, Selbstständige und für Arbeitnehmende, die die genannten Fähigkeiten in ihrem Beruf anwenden können