

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 08.05.2023 – 12.05.2023 unter der Seminarnummer 828723 das Seminar „Mit Gelassenheit in Erscheinung treten – Selbstsicher und erfolgreich im Beruf mit asiatischer Kampfkunst.“

Ich .....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und 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 Einrichtungserkennung vor: Az.: 48.06-7348)
- **Hessen** (gemäß § 11, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **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 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)
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr.: B23-118250-40 vom 25.10.2022 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Für sonstige Interessierte gilt diese Anerkennung nicht. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2025)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß Geschäftszeichen WBG/B/28948 vom 13.03.2023 für Beschäftigte, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Eine Anerkennung kann nur im Rahmen beruflicher Weiterbildung für Beschäftigte, die der oben angegebenen Zielgruppe angehören, erfolgen. Für andere Beschäftigte ist diese Anerkennung nicht gültig. Es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu).
- **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 den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

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 e.V. 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: Mit Gelassenheit in Erscheinung treten – Selbstsicher und erfolgreich im Beruf mit asiatischer Kampfkunst  
Ort: Bernried, Starnberger See  
Dozentin: Antje Meister  
Termin: 08.05.2023 – 12.05.2023

### Montag:

13.30 Uhr - 15.00 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde, Einführung in die Seminarthematik  
Selbstsicherheit- eine Frage des Selbst-bewusst-seins?!

15.15 Uhr - 17.00 Uhr Was sind die Grundlagen und Voraussetzungen eines selbstbewussten Handelns in beruflichen und persönlichen Situationen?  
„Selbst-bewusst- sein“ als Voraussetzung für persönliches Wachstums

17.15 Uhr - 18.15 Uhr Einführung in die asiatische Kampfkunst in Theorie und Praxis  
19.15 Uhr - 20.15 Uhr Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.  
20.15 Uhr - 21.00 Uhr Einführung in Meditationstechniken und Entspannungsarten

### Dienstag:

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Einführung in die Chinesische Bewegungslehre „der inneren Kraft“,  
Theorie und Praxis.

10.15 Uhr - 11.30 Uhr Einzel- und Gruppen- Arbeit. Was sind meine persönlichen Herausforderungen und über welche Ressourcen und Fähigkeiten verfüge ich bereits?

11.45 Uhr- 12.30 Uhr Gruppenarbeit und Auswertung  
15.30 Uhr - 17.30 Uhr Kampfkunst als Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen. Theorie und Praxis  
17.30 Uhr - 18.15 Uhr Übertragungs- und Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext.  
19.30 Uhr - 20.15 Uhr Meditation als Weg zu mehr Gelassenheit und innere Ruhe.

### Mittwoch:

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Chinesische Bewegungslehre „der inneren Kraft“  
10.15 Uhr - 11.30 Uhr Überschreite deine Grenzen. Selbstsicheres Auftreten, was die Körpersprache über uns aussagt.  
Einzel- und Gruppenarbeit.

11.45 Uhr - 12.30 Uhr Äußere Präsenz und Wirkung, Auswertung  
15.30 Uhr - 17.30 Uhr Asiatische Kampfkunst als unterstützende Kraft für das „Starke Außen“  
17.30 Uhr - 18.15 Uhr Ich bin mir sicher, dass ich selbst etwas tun kann! Erkennen der Zusammenhänge.  
19.30 Uhr - 20.15 Uhr Entspannung und Atmung, Grundsätze und Einführung

### Donnerstag:

09.00 Uhr - 10.00 Uhr Chinesische Bewegungslehre „der inneren Kraft“  
10.15 Uhr - 11.30 Uhr Was sind deine nächsten Ziele? Wiederkehrende Prozesse (Berufsalltag) erkennen und Benennen. Die Kunst des positiven Denkens. Einzel – und Gruppenarbeit.

11.45 Uhr - 12.30 Uhr Verschaffe Dir einen Überblick. Worum geht es konkret? Wie kann ich die benötigten Stärken ausbauen.

15.30 Uhr – 17.30 Uhr Durch die Kampfkunst erwächst innere Stärke, Praxis  
Körper- und Wahrnehmungstraining, Aktivierung der körperlichen und geistigen

17.30 Uhr – 18.30 Uhr Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen

### Freitag:

07.30 Uhr – 11.30 Uhr Motivation und Tatkraft, bewegt sein und mutig dem eigenen Impuls folgen  
11.30 Uhr – 13.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

*Änderungen vorbehalten*

### Anmerkung:

*Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.*

### Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: neue Möglichkeiten kennenlernen, um die eigenen Kompetenzen zu erweitern (Selbst- und Stresskompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz), Stärkung der Eigenverantwortung., äußere Präsenz, Umgang mit Konflikten, Energie, Effektivität und Achtsamkeit.

### Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung u. a. für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.