

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 12.05.2025 – 16.05.2025 unter der Seminarnummer 896125 das Seminar „Schreiben als Ressource – wie Worte uns resilient machen“ 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 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).
- Für Hamburg gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmBUG 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, meistens gelten dafür Fristen von 6 bis 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** | Schreiben als Ressource – wie Worte uns resilient machen  
**Ort** | Langeoog, Nordsee

**Dozentin** | Sonja Rudorf  
**Termin** | 12-16. Mai 2025

<b>Sonntagabend</b>	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen
<b>Montag</b> 09.00 –12.30 Uhr	<b>Eröffnung, Erwartung und Einführung ins Thema Selbstkenntnis - die eigene Stimme</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schreiben zur Selbstkenntnis im Kontext von Berufs- und Alltagsleben</li><li>• Einführung in Schreibtechniken</li><li>• Schreibpraxis zum Thema „die eigene Stimme“</li></ul>
15:00 – 18:30 Uhr	<b>Warum Schreiben Resilienz schafft</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen der Wechselwirkung von Schreiben und Resilienz und diesbezüglicher Transfer in Alltag und Beruf</li><li>• Schreibimpulse und Reflexionsübungen in der Gruppe</li></ul>
<b>Dienstag</b> 09.00 –12.30 Uhr	<b>Unsere Sinne und ihr Sinn</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag</li><li>• Basiswissen zu „unsere Sinn und ihr Sinn“ – die Wichtigkeit unserer Wahrnehmung, das Gespür für Atmosphären im Beruf und im gesellschaftlichen Alltag</li><li>• Techniken zur Schärfung der Sinne,<ul style="list-style-type: none"><li>○ um positive Erfahrungen als Ressource zu verankern</li><li>○ um empathischer und feinspüriger im Umgang mit anderen Menschen zu werden</li></ul></li></ul>
15:00 – 18:30 Uhr	<b>Burnout-Prophylaxe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung ins Thema <i>Burnout-Prophylaxe</i> und Umgang mit Leistungsanforderungen</li><li>• Grenzen der Überforderung erkennen und diesen begegnen</li><li>• Vermittlung von Schreibtechniken, um eigene Ressourcen zu generieren</li><li>• Achtsamkeitsübungen und Schreibimpulse</li></ul>
<b>Mittwoch</b> 09.00 –12.30 Uhr	<b>Die Wichtigkeit von Ressourcen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag</li><li>• Einführung ins Thema Ressourcen und Möglichkeiten zur Erweiterung des (beruflichen) Ressourcenspektrums</li><li>• Schreibimpulse im Kontext Vergangenheit und Beruf</li></ul>
15:00 – 18:30 Uhr	<b>Selbstwirksamkeit anhand einer wahren Geschichte</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung ins Thema <i>Schreiben zur Selbstwirksamkeit</i></li><li>• Filmvorführung zu einem Schreibprojekt der besonderen Art</li><li>• Auswertung und Diskussion mit Bezug zur Resilienz, Selbstwirksamkeit und Transfer in den Berufsalltag</li></ul>
<b>Donnerstag</b> 09.00 –12.30 Uhr	<b>Perspektivwechsel für Beruf und Alltag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag</li><li>• Schreiben als Möglichkeit, sich in andere hinzuversetzen</li></ul>
15:00 – 18:30 Uhr	<b>Rollen- und Perspektivwechsel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Den Perspektivwechsel als Stärke und Kompetenz für Beruf und Alltag nutzen</li><li>• Bewusstwerden der eigenen und der Rolle der anderen / Rollen in Beruf und Alltag</li></ul>
<b>Freitag</b> 08.15 –13.00 Uhr	<b>Stärken finden und verankern</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rückschau und Zusammentragen der erlernten Techniken und entwickelten Stärken</li><li>• Stärken stärken und emotionale Stabilität durch das Schreiben</li><li>• Schreibimpulse im Kontext Vergangenheit und Beruf</li><li>• Vorstellung weiterführender Literatur und Empfehlungen</li><li>• Feedback und Schlussrunde</li></ul>

Die Seminarinhalte und Methoden stehen durch Transfers in konkrete Arbeitssituationen sämtlich im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

**Seminarziele:** Die Teilnehmenden entwickeln die Fähigkeit, durch gezielte Schreibübungen mit sich in Kontakt zu kommen, um klarer ihre Grenzen zu erkennen und Überforderungen in Alltag und Beruf bewusster und gestärkter begegnen zu können. Sie lernen, konstruktiver mit anderen zu kommunizieren und Bestärkung zu erhalten, dass die eigene Stimme wichtig ist und Veränderung bewirken kann. Zudem entwickeln sie ein besseres Verständnis für sich und andere durch die bewusste Beschäftigung mit dem Perspektivwechsel und der Hinterfragung ihrer eigenen Rollen. Schreiben als Ressource zu begreifen und durch gezielte Schreibtechniken und Routinen Anforderungen in Beruf und Alltag gegenüber resilienter zu werden, ist das Seminarziel, dem wir uns Thema für Thema nähern. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt.

**Zielgruppe:** Arbeitnehmende, die sich selbst, ihre Stärken und Grenzen kennenlernen möchten. Die darauf angewiesen sind, eine gute Kommunikation zu führen, flexibel und reflektiert Entscheidungen zu treffen und leistungsfähig zu bleiben.