

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 24.11.2025 – 28.11.2025 unter der Seminarnummer 896225 das Seminar „Schreibkompetenz als Ressource für Resilienz und berufliche Stärke – Mit Schreibimpulsen die berufliche Handlungsfähigkeit und persönliche Widerstandskraft fördern“ 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. 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 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, 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 | Schreibkompetenz als Ressource für Resilienz und berufliche Stärke
Ort | Heiligenhafen, Ostsee

Dozentin | Theres Essmann
Termin | 24. - 28. November 2025

Montag

13.30 – 15:00 Uhr

Eröffnung, Erwartung und Einführung ins Thema Schreiben als Lebenskunst

- Wir schreiben alle mehr als wir denken. Selbsterforschung der eigenen Schreib-Biografie im Kontext von Berufs- und Alltagsleben
- Einführung in Formen des Schreibens
- Schreib-Praxis zum Thema „Mein Schreiben“

15:30 – 18:30 Uhr

Wie Schreiben zur Lebenskunst wird und resilienter macht

- Einführung in die Wechselwirkung von Schreiben, Lebenskunst und Resilienz
- Schreibimpulse und Gruppenreflexionen

Dienstag

09.00 – 12.30 Uhr

Sich die eigenen Ressourcen bewusst machen und schreibend ausloten

- Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
- Basiswissen: Die eigenen Stärken als Ressourcen nutzen
- Kennenlernen ressourcen-orientierten Schreibens
- Schreibimpulse und Gruppenreflexionen

15:00 – 18:30 Uhr

Präsenz als Stärke in Beruf und Alltag

- Kennenlernen der Wechselwirkung zwischen Präsenz und Gelassenheit bzw. innerer Stärke
- Wie Schreiben die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken kann und unsere Wahrnehmung schärft
- Schreibimpulse in der Natur, Gruppenreflexion

Mittwoch

09.00 – 12.30 Uhr

Burnout-Prophylaxe

- Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
- Basiswissen: Stress und Stressbewältigung
- Kennenlernen des Journaling als Schreibroutine, um Stress vorzubeugen und abzubauen
- Schreibimpulse und Gruppenreflexion

15:00 – 18:30 Uhr

Journaling als Skill, mit Anforderungen in Beruf und Alltag kreativ umzugehen

- Kennenlernen der Journal Ladder nach Kathleen Adams
- Schreibimpulse und Gruppenreflexion

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr

Gesundbleiben im Spannungsfeld von Einfühlen und Abgrenzen

- Reflexion des Vortags, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
- Basiswissen: Empathie und Identität und ihre Bedeutung für den Berufsalltag
- Perspektiv-Wechsel und Charakterskizzen im Schreiben
- Schreib-Impulse und Gruppenreflexion

15:00 – 18:30 Uhr

Im Beruf und Alltag über sich hinauswachsen

- Einführung: Persönliches Wachstum und berufliche Weiterentwicklung als Erweiterung des Rollen-Repertoires
- Kennenlernen des Schreibens als Probehandeln
- Schreib-Impulse und Gruppenreflexion

Freitag

08.15 – 13.00 Uhr

Rückblick, Zusammenfassung und Ausblick

- Mein persönliches Repertoire an Schreibtechniken und Impulsen
- Übertragung in den Alltag: meine zukünftige Schreibroutine
- Weiterführende Literatur und Angebote für die Praxis
- Feedback und Abschlussrunde

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 nutzen Schreibübungen, um ihre Selbstwahrnehmung zu stärken, persönliche Grenzen klarer zu erkennen und Überforderungen im Alltag bewusster zu begegnen. Sie verbessern ihre Kommunikationsfähigkeit, insbesondere in beruflichen Kontexten wie der Zusammenarbeit mit Kollegen, dem Umgang mit Kunden oder in herausfordernden Gesprächen.

Schreiben wird als Werkzeug genutzt, um Resilienz gegenüber beruflichen Anforderungen zu entwickeln. Gezielte Techniken und Routinen helfen, die erlernten Fähigkeiten Schritt für Schritt zu vertiefen. Tägliche Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag unterstützen diesen Prozess.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen für ihr Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

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.