

# Ablaufplan 2018

## Resilienztrainer

10.02. - 18.02.2018 Kloster Buddhas Weg, Siedelsbrunn

10.02. - 18.02.2018 Kloster Buddhas Weg, Siedelsbrunn

1.Tag Samstag	
<b>14.00 - 16.30 Uhr</b>	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Seminarthema „Resilienz im beruflichen Kontext“
<b>16.45 -18.30 Uhr</b>	Ergebnisse der Resilienzforschung
<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>	Die eigene Standortbestimmung und die sieben Schutzfaktoren der Resilienz
2.Tag Sonntag	
<b>09.00 - 10.45 Uhr</b>	Umgang mit Krisen, unsere inneren Antreiber und Werte Das Umfeld, Schutzfaktor: Realistischer Optimismus
<b>11.00 - 12.30 Uhr</b>	Übungen zur Resilienz, erlernen und selbstständig durchführen
<b>14.30 - 15.30 Uhr</b>	Schutzfaktor Akzeptanz: Annehmen von Stolpersteinen
<b>15.45 - 16.30 Uhr</b>	Sich selbst und andere akzeptieren
<b>16.30 - 18.00 Uhr</b>	Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen
3.Tag Montag	
<b>09.00 - 11.45 Uhr</b>	Schutzfaktor Lösungsorientierung, Kreativität und Optionen
<b>11.45 - 12.30 Uhr</b>	Übungen zum Schutzfaktor Lösungsorientierung erlernen und selbstständig durchführen
<b>14.30 - 15.30 Uhr</b>	Schutzfaktor: Sich selbst regulieren
<b>15.30 - 17.00 Uhr</b>	Vortrag und Gruppenarbeit: Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
<b>17.00 - 18.00 Uhr</b>	Der Glaube an mich selbst, Achtsamkeit und innerer Dialog
4.Tag Dienstag	
<b>09.00 - 11.30 Uhr</b>	Schutzfaktor: Verantwortung übernehmen, Opferrolle verlassen, die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor
<b>11.30 - 12.30 Uhr</b>	Gesunde Konfliktlösung, Übungen zum Schutzfaktor “Verantwortung übernehmen”, erlernen und selbstständig
<b>14.30 - 16.30 Uhr</b>	Schutzfaktor Netzwerkorientierung, Kraftquelle: Beziehungen
<b>17.00 - 18.00 Uhr</b>	Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen

<b>5.Tag Mittwoch</b>	
<b>09.00 - 10.30 Uhr</b>	Schutzfaktor Zukunftsplanung, Kleine Fluchten - innere Kraft
<b>10.45 - 12.00 Uhr</b>	Was steckt in deinem Lebensrucksack? Erinnern und planen,
<b>14.30 - 16.00 Uhr</b>	Übungen für den beruflichen Alltag einüben und vertiefen
<b>16:15 -18.00 Uhr</b>	Zwischenbesprechung und Dozentenwechsel
<b>6.Tag Donnerstag</b>	
<b>09.00 - 10.30 Uhr</b>	Das Planen und Vorbereiten eines Seminars
<b>10.45 - 12.00 Uhr</b>	Unterschiedliche Trainingsmethoden kennenlernen. Wie gestalte ich die Anfangs- und Schlussituation im Seminar? Wie sichere ich den Lerntransfer?
<b>14.30 - 16.00 Uhr</b>	Kreativer Umgang mit Beamer, Flipchart und Pinnwand
<b>16:15 -18.00 Uhr</b>	Wie setze ich meine Körpersprache ein? Wie wirke ich auf andere?
<b>19:00 - 20:00 Uhr</b>	Erstellen einer Flipchart
<b>7.Tag Freitag</b>	
<b>09.00 - 10.30 Uhr</b>	Gesprächs- und Fragetechniken für Trainer. Umgang mit Einwänden und Widerständen?
<b>10.45 - 12.00 Uhr</b>	Kontaktaufbau zur Gruppe. Wie meistere ich schwierige Seminarsituationen?
<b>14.30 - 16.00 Uhr</b>	Gruppendynamik, Rollen innerhalb der Gruppe, Steuerung von Gruppenprozessen
<b>16:15 -18.00 Uhr</b>	Simulation verschiedener Standardsituationen mit Übungsmöglichkeiten
<b>19:00 - 20:30 Uhr</b>	Ausarbeitung der eigenen Trainingssequenz
<b>8.Tag Samstag</b>	
<b>09.00 - 12.00 Uhr</b>	Vertiefung der Gesprächsführung, schwierige Situationen professionell meistern
<b>14.30 - 16.00 Uhr</b>	Welche Art von Trainer bin ich? Wie kann ich meine Selbstmotivation steigern?
<b>16:15 -18.00 Uhr</b>	Wohin will ich mich entwickeln?
<b>19:00 - 20:30 Uhr</b>	Ausarbeitung der eigenen Trainingsequenz
<b>9.Tag Sonntag</b>	
<b>09.00 - 12.00 Uhr</b>	Vorstellung der eigenen Trainersequenz
<b>13.00 - 14.00 Uhr</b>	Abschlussrunde und Zertifikatsübergabe

**Die Zeitangaben können auf Grund unterschiedlicher Teilnehmerstrukturen angepasst bzw. verändert werden.**

# Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet vom .....das Seminar

## “ Resilienz-Trainer/in“

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- NRW ( gemäß Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Saarland gemäß § 6 Absatz 2 Nummer 8 / unbefristet)
- Baden-Württemberg (AZ 12c11-6002-61 unbefristet)
- Berlin ( gemäß §11 des Berliner (BiUrlG) GZ II D 15 W-97309 bis 16.11.2018

Anerkennungen in weiteren Bundesländern sind auf Anfrage möglich. In den meisten  
Bundesländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich  
dazu bei uns.



*S. Duske*

Zertifiziertes Institut für  
Aus- und Weiterbildung

**B.I.E.K.**

Promenadenstr. 10-12  
64625 Bensheim

Tel.: 0 62 51 - 78 06 86  
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in