

Resilienz – die erfolgreiche Strategie von „Stehauf“ Menschen

1.Tag	
14.00 - 16.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar. Einführung in das Seminarkonzept „Resilienz - die erfolgreiche Strategie von „Stehauf“ Menschen
16.45 -18.00 Uhr	Ergebnisse der Resilienzforschung, Die sieben Schutzfaktoren der Resilienz
19.30 - 21.00 Uhr	Die eigene Standortbestimmung, Reflektion in der Kleingruppe
2.Tag	
09.00 - 10.45 Uhr	Resilienzfaktor: Zukunftsorientierung; Die Macht der Ziele, Smartformel u.a.m
11.00 - 12.00 Uhr	Übungen zur Zukunftsorientierung kennenlernen und selbstständig durchführen
14.30 - 15.30 Uhr	Resilienzfaktor: Optimismus; Ist das Glas halb leer oder halb voll? Kann ich Optimismus lernen?
15.45 - 16.30 Uhr	Optimismusforschung und Gesundheit
16.30 - 18.00 Uhr	Übungen zum Optimismus erlernen und selbstständig durchführen
19.30 - 21.00 Uhr	Durchführung von Resilienzübungen in der Kleingruppe
3.Tag	
09.00 - 11.00 Uhr	Resilienzfaktor: Akzeptanz als Schlüsselfaktor, Wie erlerne ich Akzeptanz, Glaube nicht alles, was Du denkst
11.10 - 12.00 Uhr	Übungen zur Akzeptanz erlernen und selbstständig durchführen
14.30 - 15.30 Uhr	Resilienzfaktor: Lösungsorientiertes Denken, Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.
15.30 - 17.00 Uhr	Wie gehe ich Probleme an? Wie werde ich zum Querdenker?
17.00 - 18.00 Uhr	Übungen zum lösungsorientiertes Denken erlernen und selbstständig durchführen
19.30 - 21.00 Uhr	Durchführung von Resilienzübungen in der Kleingruppe
4.Tag	
09.00 - 11.00 Uhr	Resilienzfaktor: Opferrolle verlassen; die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor
11.00 - 12.00 Uhr	Gesunde Konfliktlösung, Übungen zum Resilienzfaktor „Opferrolle verlassen erlernen und selbstständig durchführen
14.30 - 16.30 Uhr	Resilienzfaktor: Übernahme von Verantwortung, Selbst-u. Fremdwahrnehmung, der eigene Eisberg
17.00 - 18.00 Uhr	Übungen zu „Übernahme von Verantwortung“ erlernen und selbstständig durchführen
19.30 - 21.00 Uhr	Durchführung von Resilienzübungen in der Kleingruppe
5. Tag	
09.00 - 11.00 Uhr	Resilienzfaktor: Netzwerke pflegen, Wie groß ist meine soziale Unterstützung? Was hat Empathie mit meinem Netzwerk zu tun?
11.00 - 12.00 Uhr	Übungen zu „Netzwerke pflegen“ erlernen und selbstständig durchführen
13.00 – 15.00 Uhr	Durchführung eigene Trainersequenzen, Lehrprobe
15:00 – 16:00 Uhr	Feedback, Abschluss, Zertifikatsübergabe

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet vomdas 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)
- Baden Württemberg (AZ. 12c11-6002-61 v. 22.06.2015 unbefristet)
- Berlin (gemäß §11 des Berliner (BiUrlG) GZ II D 15 – 101912 bis 07.01.2020)
- Brandenburg (AZ 26.13 – 41089 bis 31.12.2019)
- Hessen (AZ III1A-55n-4145-1026-18-1252 bis 27.08.2020)
- RLP (AZ9122-53102-1/407 bis 22.04.2020)
- Niedersachsen (AZ 1213/1812 bis 31.12.2020)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/12801 bis 31.08.2017)
- Saarland (gemäß Bescheid vom 07.2014 unbefristet)
- Bremen (AZ 23-17 2018/92 bis 22.01.2020)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0172/18 von 10.09.2018 bis 16.11.2018)
- Thüringen (AZ.: 26-0342-1749 unbefristet)
- Sachsen Anhalt (AZ: 207-53502-2018-812 bis 25.01.2019)

Alle anderen Bundesländer sind noch im Wiederholungsantragsverfahren.

S. Duster

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. Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 F

Unterschrift Teilnehmer/in

