

Ablaufplan Resilienztrainer

Resilienz – die erfolgreiche Strategie von „Stehauf“ Menschen

| 1.Tag | |
|-----------------------|--|
| 09:00 - 12:00 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. Einführung in die Resilienzforschung |
| 12.00 - 13.00 Uhr | Pause |
| 13:00 - 16:00 Uhr | Ergebnisse der Resilienzforschung, Die sieben Schutzfaktoren der Resilienz |
| 16:00 - 17:00 Uhr | Die eigene Standortbestimmung, Reflektion in der Kleingruppe |
| 2.Tag | |
| 09:00 - 10:00 Uhr | Resilienzfaktor: Zukunftsorientierung; Die Macht der Ziele, Smartformel u.a.m |
| 10:00 - 11:00 Uhr | Übungen zur Zukunftsorientierung kennenlernen und selbstständig durchführen |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Resilienzfaktor: Optimismus; Ist das Glas halb leer oder halb voll? Kann ich Optimismus lernen? |
| 12.00 - 13.00 Uhr | Pause |
| 13:00 - 14:00 Uhr | Optimismusforschung und Gesundheit |
| 14:00 - 16:00 Uhr | Übungen zum Optimismus erlernen und selbstständig durchführen |
| 16:00 - 17:00 Uhr | Durchführung von Resilienzübungen in der Kleingruppe |
| 3.Tag | |
| 09:00 - 10:00 Uhr | Resilienzfaktor: Akzeptanz als Schlüsselfaktor, Wie erlerne ich Akzeptanz, Glaube nicht alles, was Du denkst |
| 10:00 - 11:00 Uhr | Übungen zur Akzeptanz erlernen und selbstständig durchführen |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Resilienzfaktor: Lösungsorientiertes Denken, Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind. |
| 12:00 – 13:00 Uhr | Pause |
| 13:00 - 14:00 Uhr | Wie gehe ich Probleme an? Wie werde ich zum Querdenker? |
| 14:00 - 16:00 Uhr | Übungen zum lösungsorientierten Denken erlernen und selbstständig durchführen |
| 16:00 - 17:00 Uhr | Durchführung von Resilienzübungen in der Kleingruppe |
| 4.Tag | |
| 09:00 - 10:00 Uhr | Resilienzfaktor: Opferrolle verlassen; die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor |
| 10:00 - 11:00 Uhr | Gesunde Konfliktlösung, Übungen zum Resilienzfaktor „Opferrolle verlassen erlernen und selbstständig durchführen |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Resilienzfaktor: Übernahme von Verantwortung, Selbst-u. Fremdwahrnehmung, der eigene Eisberg |
| 12.00 - 13.00 Uhr | Pause |
| 13:00 - 16:00 Uhr | Übungen zu „Übernahme von Verantwortung“ erlernen und selbstständig durchführen |
| 16:00 - 17:00 Uhr | Durchführung von Resilienzübungen in der Kleingruppe |
| 5. Tag | |
| 09:00 - 10:00 Uhr | Resilienzfaktor: Netzwerke pflegen, Wie groß ist meine soziale Unterstützung? Was hat Empathie mit meinem Netzwerk zu tun? |
| 10:00 - 11:00 Uhr | Übungen zu „Netzwerke pflegen“ erlernen und selbstständig durchführen |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Durchführung eigene Trainersequenzen |
| 12.00 - 13.00 Uhr | Pause |
| 13:00 - 16:00 Uhr | Lehrprobe |
| 16:00 - ca. 17:00 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-0509/18 bis 06.12.2019)
- 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. Dusk

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