

Ablaufplan

Stressbewältigung durch Resilienz

| 1.Tag | |
|-------------------|---|
| 14.00 - 15.00 Uhr | Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar |
| 15.00 - 16.30 Uhr | Einführung in das Seminarthema „Resilienz im beruflichen Kontext“ |
| 16.45 -18.00 Uhr | Ergebnisse der Resilienzforschung |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Die eigene Standortbestimmung und die sieben Schutzfaktoren der Resilienz |
| 2.Tag | |
| 09.00 – 12.00 Uhr | Umgang mit Krisen, unsere inneren Antreiber und Werte, Das Umfeld, Schutzfaktor: Realistischer Optimismus, Übungen zur Resilienz, erlernen und selbstständig durchführen |
| 14.30 - 18.00 Uhr | Schutzfaktor Akzeptanz: Annehmen von Stolpersteinen, Sich selbst und andere akzeptieren, Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Einführung in die buddhistische Meditation |
| 3.Tag | |
| 09.00 - 12.00 Uhr | Schutzfaktor Lösungsorientierung, Kreativität und Optionen Übungen zum Schutzfaktor Lösungsorientierung erlernen und selbstständig durchführen, Schutzfaktor: Sich selbst regulieren |
| 14.30 - 18.00 Uhr | Vortrag und Gruppenarbeit: Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz Der Glaube an mich selbst, Achtsamkeit und innerer Dialog |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Einführung in die buddhistische Meditation |
| 4.Tag | |
| 09.00 - 12.00 Uhr | Schutzfaktor: Verantwortung übernehmen, Opferrolle verlassen, die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor, Gesunde Konfliktlösung, Übungen zum Schutzfaktor “Verantwortung übernehmen”, erlernen und selbstständig |
| 14.30 – 18.00 Uhr | Schutzfaktor Netzwerkorientierung, Kraftquelle: Beziehungen Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Einführung in die buddhistische Meditation |
| 5.Tag | |
| 09.00 - 12.00 Uhr | Schutzfaktor Zukunftsplanung Was steckt in deinem Lebensrucksack? Erinnern und planen Kleine Fluchten - innere Kraft |
| 13.00 - 15.00 Uhr | Übungen für den beruflichen Alltag einüben und vertiefen Abschlussbesprechung |

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 "Stressbewältigung durch Resilienz"

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 W-97309 bis 16.11.2018)
- Brandenburg (AZ 26.14-39538 bis 16.11.2018)
- Hessen (AZ III1A-55n-4145-1026-18-1542 bis 15.11.2019)
- RLP (AZ9122-53102-1/407 bis 22.04.2020)
- Niedersachsen (AZ 1213/1812 bis 31.12.2020)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/19188 bis 31.10.2020)
- Saarland (gemäß Bescheid vom 07.2014)
- Bremen (AZ 23-17 2018/92 bis 22.01.2020)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0172/18 bis 15.11.2019)
- Thüringen (AZ.: 26-0342-1749 unbefristet)

Alle anderen Bundesländer sind noch im Wiederholungsantragsverfahren.



Unterschrift B.I.E.K.

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 Teilnehmer/in