

**Resilienz – die erfolgreiche Strategie von „Stehauf“ Menschen**

Anreise am Vortag ab 15.00 Uhr	
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 am Arbeitsplatz <span style="color: red;">Gesellschaftspol. Anteil 3,00 Std</span>
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 - 14:30 Uhr	Optimismusforschung: Zusammenhang zwischen Optimismus und Gesundheit (Vortrag) <span style="color: red;">Gesellschaftspol. Anteil 1,50 Std</span>
14:30 - 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 am Arbeitsplatz, Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind. <span style="color: red;">Gesellschaftspol. Anteil 1,00 Std</span>
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 - 11:00 Uhr	Resilienzfaktor: Netzwerke pflegen, Wie groß ist meine soziale Unterstützung? Was hat Empathie mit meinem Netzwerk zu tun? (Vortrag und Diskussion) <span style="color: red;">Gesellschaftspol. Anteil 2,00 Std</span>
11:00 - 12:00 Uhr	Übungen zu „Netzwerke pflegen“ erlernen und selbstständig durchführen
12:00 - 13:00 Uhr	Pause
13:00 - 16:00 Uhr	Durchführung eigene Trainersequenzen, Lehrprobe
16:00 - ca. 17:00 Uhr	Feedback, Abschluss, Zertifikatsübergabe
Uhr	
Abreise am nächsten Tag nach dem Frühstück ca. 10 Uhr	

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation  
veranstaltet vom .....die Ausbildung

### **“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 (gem. Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013 unbefristet)
- Baden-Württemberg (gem. Anerkennungsbescheid; AZ: 12c11-6002-61 v. 22.06.2015 unbefristet)
- Berlin (gem. §11 BiUrlG; GZ: II A 75 – 111840 bis 01.02.2023)
- Brandenburg (GZ: 26.14-47500 bis 10.12.2021)
- Hessen (gem. § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG; AZ III1A-55n-4145-1026-19-0912 bis 15.07.2021)
- RLP (AZ: 6692/2542/19 bis 02.06.2021)
- Niedersachsen (gem. § 10 Abs. 1NBilUG; AZ: 1213/1812 bis 31.12.2021)
- Schleswig-Holstein (gem. § 17 WBG i.V.m. BiFVO; AZ: WBG/B/19332 bis 31.12.2020)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 2 Nr. 8 SBFG unbefristet)
- Bremen (gem. § 11 BremBZG-VO; AZ: 14 2018/386BOH bis 03.09.2020)
- Mecklenburg-Vorpommern (gem. § 11 BfG M-V; AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0509/18-F02 bis 10.12.2021)
- Thüringen (gem. §§ 8,9 und 10 ThürBfG; AZ: 23-0342-2080 unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (gem. § 8 BfG; AZ: 207-53502-2019-129 bis 06.05.2021)
- Hamburg (gem. BiUrlG HA, AZ: HI 43/406-07.5, 55956 bis 13.05.2023)

*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