

| 1.Tag | |
|-----------------------|--|
| 14.00 – 15:00 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 |
| 15:00 -18.00 Uhr | Ergebnisse der Resilienzforschung Die sieben Schutzfaktoren der Resilienz am Arbeitsplatz |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Die eigene Standortbestimmung, Reflektion in der Kleingruppe Gesellschaftspol. Anteil 3,00 Std. |
| 2.Tag | |
| 09.00 - 10.50 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? |
| 15.30 – 17:00 Uhr | Optimismusforschung: Was hat Optimismus mit Gesundheit zu tun? (Vortrag) |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Übungen zum Optimismus erlernen und selbstständig durchführen Gesellschaftspol. Anteil 1,50 Std |
| 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 am Arbeitsplatz, 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 lösungsorientierten Denken erlernen und selbstständig durchführen Gesellschaftspol. Anteil 1,00 Std |
| 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 am Arbeitsplatz. Wie groß ist meine soziale Unterstützung? Was hat Empathie mit meinem Netzwerk zu tun? (Vortrag und Diskussion) |
| 11.00 12.00 Uhr | Übungen zu „Netzwerke pflegen“ erlernen und selbstständig durchführen Gesellschaftspol. Anteil 2,00 Std |
| 13.00 – 16.00 Uhr | Durchführung eigene Trainersequenzen, Lehrprobe |
| 16:00 – ca. 16:30 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 (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)
- Hamburg (gem. BiUrlG HA, AZ: HI 43/406-07.5, 55956 bis 13.05.2023)
- RLP (AZ: 6692/2542/19 bis 02.06.2021)
- Niedersachsen (gem. § 10 Abs. 1NBiilUG; 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)

Alle anderen Bundesländer sind noch im Wiederholungsantragsverfahren.



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