

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 <span style="color: red;">Gesellschaftspol. Anteil 3,00 Std.</span>
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 <span style="color: red;">Gesellschaftspol. Anteil 1,50 Std</span>
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 <span style="color: red;">Gesellschaftspol. Anteil 1,00 Std</span>
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 <span style="color: red;">Gesellschaftspol. Anteil 2,00 Std</span>
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 vom .....das 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)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/1521/21 bis 06.06.2023)
- Niedersachsen (gem. § 10 Abs. 1NBilUG; AZ: 1213/1812 bis 31.12.2021)
- 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: 207-53502-2021-21 bis 10.12.2021)
- Schleswig-Holstein (gem. § 17 WBG i.V.m. BiFVO; AZ: WBG/B/23861 bis 31.12.2021)



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