Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

Stressbewältigung durch Resilienz:

Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Auf dem Segelboot

1.Tag (Samstag)	
Ab 17.00 Uhr 18:00 – 21.00 Uhr	Treffen am Hafen Beziehen der Kajüten Begrüßung der Teilnehmer und Eröffnung des Seminars, Einführung in das Seminarprogramm, Übungen zum intensiven Kennenlernen der Teilnehmer
2. Tag	
09.00 – 12.00 Uhr 14.30 – 18.00 Uhr	Einführung in das Seminarthema „Resilienz im beruflichen Kontext“ Resilienz als ganzheitliches Gesundheitssystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Burnoutprävention in Beruf und Alltag (1,5h p. B.) Ergebnisse der Resilienzforschung Die eigene Standortbestimmung und die sieben Schutzfaktoren der Resilienz
3.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr 14.30 – 18.00 Uhr	Umgang mit Krisen, unsere inneren Antreiber und Werte, Das Umfeld, Schutzfaktor: Realistischer Optimismus, Übungen zur Resilienz, erlernen und selbstständig durchführen Gesundheitspsychologischer Ansatz: Salutogenese Modell, Gesundheitsfaktoren und gesundheitsförderliche Einstellungen (2,0h p. B.) Schutzfaktor Akzeptanz: Annehmen von Stolpersteinen, Sich selbst und andere akzeptieren, Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen
4.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr 14.30 – 18.00 Uhr	Schutzfaktor Lösungsorientierung, Kreativität und Optionen Übungen zum Schutzfaktor Lösungsorientierung erlernen und selbstständig durchführen, Schutzfaktor: Sich selbst regulieren Wie Arbeit zur Tugend wurde, gesellschaftlicher Stellenwert der Arbeit früher und heute, Globalisierung, Liberalisierung und Digitalisierung der Arbeit, macht Arbeit krank? (2,0h p. B.) Vortrag und Gruppenarbeit: Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz Der Glaube an mich selbst, Achtsamkeit und innerer Dialog
5.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr 14.30 – 18.00 Uhr	Schutzfaktor: Verantwortung übernehmen, Opferrolle verlassen, die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor, Gesunde Konfliktlösung, Übungen zum Schutzfaktor “Verantwortung übernehmen”, erlernen und selbstständig anwenden Bedürfnispyramide nach Maslow – eine Erforschung menschlicher Motivationsstrukturen, Selbstverwirklichung als Krankheitsprävention (0,5h p. B.) Schutzfaktor Netzwerkorientierung, Kraftquelle: Beziehungen Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen
6. Tag	
09.00 – 12.00 Uhr 14.30 – 18.00 Uhr	Schutzfaktor Zukunftsplanung Was steckt in deinem Lebensrucksack? Erinnern und planen Kleine Fluchten - innere Kraft Übungen für den beruflichen Alltag einüben und vertiefen
7. Tag (Freitag)	
09:00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr	Abschluss des Seminars, Feedback und Ausblick Boot klar machen, Ausschecken und Abschied

Wichtig: Die Inhalte und die Zeiten sind immer abhängig vom jeweiligen Kurs und Segelmanöver.
Die Sicherheit des Schiffes steht immer im Vordergrund, somit könnten Lerneinheiten unterbrochen werden, um nötige Segelmanöver durchzuführen.
Aus Erfahrung kann ich sagen, dass sich die Themen in den Segelablauf wunderbar einfügen werden

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686 F
Fax: 06251/581430 www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

das Seminar **“Stressbewältigung durch Resilienz“** am:

- 20.08.2022 – 26.08.2022 (Pegasus, Kiel / Kiel)
- 27.08.2022 – 02.09.2022 (Pegasus, Kiel / Kiel)
- 17.09.2022 – 23.09.2022 (Amazone, Kappeln / Kappeln)
- 29.04.2023 – 05.05.2023 (Pegasus, Kiel / Kiel)
- 06.05.2023 – 12.05.2023 (Amazone, Husum / Husum)
- 03.06.2023 – 09.06.2023 (Amazone, Kappeln / Kappeln)
- 01.07.2023 – 07.07.2023 (Pegasus, Kiel / Kiel)
- 16.09.2023 – 22.09.2023 (Pegasus, Kiel / Kiel)

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in:

- Berlin (gemäß §11 des Berliner (BiUrlG) GZ II A 75 – 114341 bis 20.09.2023)
- Brandenburg (gemäß GZ 46.14-54042 bis 08.12.2023)
- Hessen (gemäß AZ III7-55n-4145-1026-22-0666 bis 07.06.2024)
- RLP (gemäß AZ 6692/1999/22 bis 13.05.2024)
- Niedersachsen (gemäß AZ 1213/1812 bis 31.12.2023)
- Schleswig-Holstein (gemäß AZ WBG/B/26247 bis 31.12.2022)
- Saarland (gemäß Bescheid vom 07.2014 unbefristet)
- Thüringen (gemäß AZ 26-0342-1749 unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (gemäß AZ 207-53502-2021-986, §8 BiUrlG bis 28.02.2023)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG

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