Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

Ablaufplan Resilienztrainer*in

Resilienz – die erfolgreiche Strategie von „Stehauf“ Menschen

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der verbesserten Stressbewältigung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen von Stress

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
13:00 - 16:00 Uhr	Vortrag: Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen auf das berufliche Umfeld der Teilnehmer*innen in Bezug auf das eigene Stressverhalten und dessen Auswirkungen; diesbezügliche Ergebnisse der Resilienzforschung (Gruppendiskussion). Präventionsmöglichkeiten: Die sieben Schutzfaktoren der Resilienz am Arbeitsplatz (3,0 Std. p. B.)
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. v. 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?
13:00 - 14:30 Uhr	Die gesundheitsfördernden Wirkungen von Optimismus und deren Auswirkungen auf die Arbeitsleistung; Erläuterung anhand der kritischen Analyse von Hans Wolfgang Hoefert; Optimismusforschung: Was hat Optimismus mit Gesundheit zu tun (Vortrag)? (1,5 Std. p. B.)
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
13:00 - 14:00 Uhr	Wie gehe ich Probleme an? Wie werde ich neugierig auf neue Lösungen?
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- und 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 am Arbeitsplatz - Die Bedeutung der Gestaltung von neuen gesellschaftlichen Netzwerken. Für Unternehmen heißt dies eine neue Herausforderung sowie mehr Beziehungen zu managen. Vertrauensbildung, Selektion und instrumentelle Effizienz sind hier die neuen gesellschaftliche Parameter (Vortrag und Diskussion) (1,5h Std. p. B.) Wie groß ist meine soziale Unterstützung? Was hat Empathie mit meinem Netzwerk zu tun?
11:00 - 12:00 Uhr	Übungen zu „Netzwerke pflegen“ erlernen und selbstständig durchführen
12.00 - 13.00 Uhr	Pause
13:00 - 17:00 Uhr	Prüfungsvorbereitung Putz- und Flickstunde
6. Tag	
09:00 - 10:30 Uhr	Schriftliche Prüfung
10:30 - 12:00 Uhr	Praktische Prüfungen
13:00 - 16:00 Uhr	Praktische Prüfungen
16:00 - 17:00 Uhr	Zertifikatsübergabe und Abschluss

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet
vom …….. bis ……..

die Ausbildung **„Resilienztrainer/in“** in

- ○ Berlin
- ○ Bonn
- ○ Bensheim
- ○ Online

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Berlin (gem. §11 BiUrlG; GZ: II A 75 – 111840 bis 01.02.2023)
- Brandenburg (GZ: 26.15-52393 bis 26.11.2023; 5-tägig anerkannt für AN in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen)
- Hessen (gem. § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG; AZ III7-55n-4145-1026-21-1182 bis 03.02.2024)
- Hamburg (gem. BiUrlG HA, AZ: HI 43-2/406-07.5, 58744 bis 29.11.2024) für Teilnehmende, die hauptberuflich in therapeutischen, medizinischen und pädagogischen Bereichen tätig sind und die die vermittelten Kenntnisse in ihrer Tätigkeit mit Klienten/Patienten anwenden
- Rheinland-Pfalz (AZ: 6692/0772/221 bis 16.01.2024)
- Niedersachsen (gem. § 10 Abs. 1 NBildUG; AZ: 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Schleswig-Holstein (gem. §17 WBG i. V. m. BiFVO; GZ: WBG/B/26471 bis 31.12.2022)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 2 Nr. 8 SBFG unbefristet)
- 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: 207-53502-2021-985 bis 17.01.2023)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzGW BW vor. Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.
In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

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

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