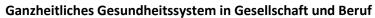


Ablaufplan: Stressbewältigung durch Resilienz





Seminar von – bis: xx.xx.xxxx – xx.xx.xxxx	Seminartitel:
Veranstaltungsort:	Stressbewältigung durch Resilienz
Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach)	
Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)	
Bildungshaus St. Martin (Bernried)	
Haus Insel Reichenau (Bodensee)	

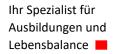
Bildungsziel:

Die Lernenden können ihre eigenen Stresssymptome und die inneren Faktoren, die dazu geführt haben, erkennen. Durch die sieben Säulen der Resilienz entwickeln sie eine Methode der Stressbewältigung, um Stress in der Gesellschaft und im Berufsleben zu reduzieren.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- die sieben Säulen der Resilienz
- Resilienz im beruflichen Kontext
- Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Seminarplan:				
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen		
Montag	- Resilienz im beruflichen Kontext - Einführung in die sieben Säulen der Resilienz	Die Teilnehmer lernen durch den Bodyscan ihre Körper wieder bewusst wahrzunehmen und lernen dadurch einen besseren Umgang mit Stresssituationen in Beruf und Alltag kennen. Die Teilnehmer nehmen Resilienz als ein ganzheitliches Gesundheitssystem wahr und lernen Interventionsmöglichkeiten bei Burnout in Beruf und Alltag anzuwenden. Die Teilnehmer bekommen einen Einblick in die Resilienzforschung und bekommen durch die Forschungsergebnisse eine Lernmotivation für Ihren Alltag. Sie erfahren, was ihr eigener Resilienzfaktor ist.		
Dienstag	Säule: Optimismus Säule: Akzeptanz	Die Teilnehmer erlernen durch realistischen Optimismus einen besseren Umgang mit Krisen. Sie erlernen mit dem Salutogenesemodell einen neuen Blick auf den Aspekt der Gesundheit kennen. Sie lernen sich selbst und andere mehr zu akzeptieren.		
Mittwoch	Säule: Lösungsorientierung - Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz	Die Teilnehmer lernen, dass Lösungsorientiertheit eine andere Sichtweise voraussetzt, die bei Durchführung dazu beiträgt, mit schwierigen Situationen gesünder umzugehen. Die Teilnehmer lernen ihren eigene Arbeitsumgebung mit Achtsamkeit so einzurichten, dass sie mehr Gesundheit und Wohlbefinden erreichen.		
Donnerstag	Säule: Verantwortung übernehmen Säule: Opferrolle verlassen Säule: Netzwerkorientierung	Die Teilnehmer lernen, welche Kriterien die Opferrolle beinhaltet und lernen darüber hinaus, welche Energie es für einen selbst bringen kann, Verantwortung zu übernehmen. Die Teilnehmer lernen, welche Möglichkeiten ein Netzwerk in ihrem beruflichen und privaten Umfeld haben kann und erlernen die Parameter, die zur Netzwerkoordinierung dazugehören.		
Freitag	- Säule: Zukunftsplanung	Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen und gestalten können und dies auch auf ihren beruflichen Alltag übertragen können.		



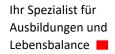
Ablaufplan: Stressbewältigung durch Resilienz



Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Zeitplan:

Montag		
14.00 – 16.30 Uhr	Seminar	
16.30 – 16.45 Uhr	Pause	
16.45 – 18.00 Uhr	Seminar	
18.00 – 19.30 Uhr	Pause / Abendessen	
19.30 – 21.00 Uhr	Seminar	
Dienstag - Donnerstag		
09.00 – 10.15 Uhr	Seminar	
10.15 – 10.30 Uhr	Pause	
10.30 – 12.00 Uhr	Seminar	
12.00 – 14.30 Uhr	Mittagspause	
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar	
18.00 – 19.30 Uhr	Pause // Abendessen	
19.30 – 21.00 Uhr	Seminar	
Freitag		
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar	
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause	
13.00 – 15.00 Uhr	Seminar	



Ablaufplan: Stressbewältigung durch Resilienz Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf



Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation v		
vom bis		
das Seminar "Stressbewältigun	g durch Resilienz"	
Ich		
wohnhaft in		
beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.		
Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bren		
anerkannt (AZ: 23-17 2022/197 bis 13.02.2024).		
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	