

# Stressbewältigung durch Resilienz:

## Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

### Auf dem Segelboot

1. Tag (Samstag)	
Ab 17.00 Uhr	Treffen am Hafen
18:00 – 21.00 Uhr	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	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.)
14.30 – 18.00 Uhr	Ergebnisse der Resilienzforschung Die eigene Standortbestimmung und die sieben Schutzfaktoren der Resilienz
3. Tag	
09.00 – 12.00 Uhr	Umgang mit Krisen, unsere inneren Antreiber und Werte, Das Umfeld, Schutzfaktor: Realistischer Optimismus, Übungen zur Resilienz, erlernen und selbstständig durchführen
14.30 – 18.00 Uhr	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	Schutzfaktor Lösungsorientierung, Kreativität und Optionen Übungen zum Schutzfaktor Lösungsorientierung erlernen und selbstständig durchführen, Schutzfaktor: Sich selbst regulieren
14.30 – 18.00 Uhr	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	Schutzfaktor: Verantwortung übernehmen, Opferrolle verlassen, die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor, Gesunde Konfliktlösung, Übungen zum Schutzfaktor “Verantwortung übernehmen”, erlernen und selbstständig anwenden
14.30 – 18.00 Uhr	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	Schutzfaktor Zukunftsplanung Was steckt in deinem Lebensrucksack? Erinnern und planen Kleine Fluchten - innere Kraft
14.30 – 18.00 Uhr	Übungen für den beruflichen Alltag einüben und vertiefen
7. Tag (Freitag)	
09:00 – 12.00 Uhr	Abschluss des Seminars, Feedback und Ausblick
13.00 – 16.00 Uhr	Boot klar machen, Ausschicken 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

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

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

- 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 31.12.2023)
- Saarland (gemäß Bescheid vom 07.2014 unbefristet)
- Thüringen (gemäß AZ 26-0342-1749 unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (gemäß AZ 207-53502-2022-1151, §8 BiUrlG bis 08.12.2023)

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

In **Hamburg** greift in diesem Fall Paragraf 15 des Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetzes:

Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).



Unterschrift B.I.E.K.



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 Teilnehmer/in