Ihr Spezialist für
Ausbildungen und
Lebensbalance

Ablaufplan:
Stressbewältigung – Resilienztraining beim Wandern

Neue naturpädagogische Ansätze für den Aufbau von beruflicher Resilienzfähigkeit

Seminar von – bis: Veranstaltungsort: Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn) Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)	Seminartitel: Stressbewältigung durch Resilienz

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.

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

Ablaufplan:
Stressbewältigung – Resilienztraining beim Wandern

Neue naturpädagogische Ansätze für den Aufbau von beruflicher Resilienzfähigkeit

Zeitplan:

Sonntag Anreise

Montag bis Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause / Abendessen
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar
Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.00 Uhr	Seminar

Samstag Abreise

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….. bis ……..

das Seminar **“Stressbewältigung durch Resilienz“**

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2022/197 bis 13.02.2024).

Ablaufplan:
Stressbewältigung – Resilienztraining beim Wandern
Neue naturpädagogische Ansätze für den Aufbau von beruflicher Resilienzfähigkeit

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