Ablaufplan Resilienztrainer*in –

Die erfolgreiche Strategie des „Stehauf-Menschen“

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Seminar von …… bis …… Veranstaltungsort: BIEk, Bensheim Bildungshaus St. Martin (Bernried) Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard) Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach) Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.) Theodor-Schwartz-Haus, Travemünde	Seminartitel: Resilienztrainer*in

Bildungsziel:
Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Konzept „Resilienz – die erfolgreiche Strategie des Stehauf-Menschen“
- die sieben Faktoren/Säulen der Resilienz
- Resilienzforschung

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder/Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Montag	- Vortrag: Resilienzforschung - die sieben Faktoren/Säulen der Resilienz	Die Teilnehmenden können anhand des Konzepts „Resilienz – die erfolgreiche Strategie des Stehauf Menschen“ Ihre sich selbst, ihre Mitmenschen und Kolleg*innen leichter analysieren. Sie können die sieben Schutzfaktoren/Säulen in ihren beruflichen Alltag integrieren, um besser mit beruflichen Herausforderungen umgehen zu können.
Dienstag	- Zukunftsorientierung - Optimismus - Erläuterung und Anwendung der SMART-Formel	Die Teilnehmenden können besser Ihre berufliche Zukunft planen und analysieren anhand der Smartformel (die Macht der Ziele), u.v.m. Die Teilnehmer können durch eine optimistische Einstellung besser mit beruflichen Herausforderungen und Krisen umgehen. Sie sehen den Zusammenhang zwischen Optimismus und Gesundheit und können dies in ihrem berufl. Alltag und im Umgang mit Kollegen anwenden.
Mittwoch	- Akzeptanz - Lösungsorientiertes Denken - Einzel- und Gruppenarbeit	Die Teilnehmenden können mehr Akzeptanz mit den Gegebenheiten im berufl. Alltag umsetzen und so besser mit Veränderungen im berufl. Umfeld umgehen. Durch lösungsorientiertes Denken am Arbeitsplatz können die Teilnehmer verschiedene Lösungen herausarbeiten und mit in ihren berufl. Alltag nehmen. Sie können erklären, weshalb man Probleme nie mit derselben Denkweise lösen kann, durch die sie entstanden sind.

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

Ablaufplan Resilienztrainer*in –

Die erfolgreiche Strategie des „Stehauf-Menschen“

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Donnerstag	- Opferrolle verlassen - Verantwortung - Erarbeiten in Einzelarbeit	Die Teilnehmenden können leichter ihre Opferrolle verlassen, werden selbstwirksamer in ihrem berufl Handeln. Sie können erklären, dass die Opferrolle als Schuldfrage immer als auslösender Stressfaktor gesehen wird und es umso wichtiger ist, zu lernen die Opferrolle zu verlassen. Sie können-gesunde Konfliktlösungen in ihrem berufl. Alltag miteinbringen. Die Teilnehmenden können mehr eigene Verantwortung für ihr Tun am Arbeitsplatz übernehmen. Anhand des Satzes „Bin ich schuld oder verantwortlich?“ können sie diese Definitionen erklären und benennen.
Freitag	- Netzwerkorientierung - Lehrproben - Diskussion im Plenum	Die Teilnehmenden können die Notwendigkeit und Vorgehensweise der berufl. Netzwerkorientierung erlernen und in ihrem berufl. Alltag umsetzen. Sie analysieren ihr berufl. soziales Umfeld und die Empathie, die mit ihrem eigenen Umfeld im Zusammenhang steht.
Samstag	- Schriftliche & Praktische Prüfungen	
Sonntag	- Praktische Prüfungen und Zertifikatsübergabe	

Zeitplan:

Montag	
14.00 – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 – 19.30	Pause
19.30 – 20.30 Uhr	Seminar
Dienstag - Freitag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 – 19.30 Uhr	Pause
19.30 – 20.30 Uhr	Seminar
Samstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar
Sonntag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 14.00 Uhr	Seminar

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

Ablaufplan Resilienztrainer*in –
Die erfolgreiche Strategie des „Stehauf-Menschen“
Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….. bis ……..

die Ausbildung **„Resilienztrainer/in“**

Ich

……

wohnhaft in

……

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2024/194 bis 21.02.2026).

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