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: Deutsche Heilpraktikerschule (Bensheim) Online	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	Kompetenzerwartungen
Montag	- Resilienzforschung - die sieben Faktoren/Säulen der Resilienz	Die Teilnehmer lernen das Konzept „Resilienz – die erfolgreiche Strategie des Stehauf Menschen“ kennen und können diese analysieren. Außerdem erhalten sie eine Einführung in die Resilienzforschung und erarbeiten die Schutzfaktoren/Säulen der Resilienz. Die Teilnehmer können die sieben Schutzfaktoren/Säulen benennen.
Dienstag	- Zukunftsorientierung - Optimismus	Die Teilnehmer lernen die erste Säule der Resilienz „Zukunftsorientierung“ kennen und analysieren diese anhand der Smartformel (die Macht der Ziele), u.v.m. Die Teilnehmer lernen die zweite Säule der Resilienz „Optimismus“ kennen und können anhand eines Vortrages den Zusammenhand zwischen Optimismus und Gesundheit benennen und erklären. Sie können Übungen hierzu erklären und selbstständig durchführen.
Mittwoch	- Akzeptanz - Lösungsorientiertes Denken	Die Teilnehmer lernen die dritte Säule der Resilienz „Akzeptanz“ kennen und sehen diese als Schlüsselfaktor. Sie können das Wort Akzeptanz erklären und anhand von Übungen dieses in die Wirklichkeit umsetzen. Durch die vierte Säule „Lösungsorientiertes Denken“ am Arbeitsplatz können die Teilnehmer in Einzel- und Gruppenarbeit verschiedene Lösungen heraus analysieren. Sie können erklären, weshalb man Probleme nie mit derselben Denkweise lösen kann, durch die sie entstanden sind.

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	Die Teilnehmer erlernen durch Übungen die fünfte Säule der Resilienz „Opferrolle verlassen“ und können diese selbstständig durchführen. Sie können erklären, dass dies als Schuldfrage immer als auslösender Stressfaktor gesehen wird und es umso wichtiger ist, zu lernen die Opferrolle zu verlassen - für eine gesunde Konfliktlösung. Die Teilnehmer lernen die sechste Säule der Resilienz „Verantwortung“ kennen und können Übungen hierzu selbstständig durchführen. Anhand des Satzes „Bin ich schuld oder verantwortlich?“ können sie die Definitionen beider erklären und benennen.
Freitag	- Netzwerkorientierung - Lehrproben	Die Teilnehmer erarbeiten anhand eines Vortrages und einer Diskussion im Plenum die letzte und siebte Säule der Resilienz „Netzwerkorientierung“. Sie analysieren individuell für sich selbst ihr eigenes soziales Umfeld und die Empathie, die mit ihrem eigenen Umfeld in Zusammenhang steht. Sie können Übungen zur Netzwerkorientierung beschreiben und selbstständig durchführen.
Samstag	- Schriftliche & Praktische Prüfungen	

Zeitplan:

Montag - Donnerstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 17.00 Uhr	Seminar
Freitag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 18.00 Uhr	Seminar
Samstag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 17.00 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 2023/543 bis 11.10.2025).

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