

Seminar von – bis:		Seminarartikel: Stressbewältigung durch Resilienz: Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf
Veranstaltungsort: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amazone Segelschiff</li> <li>○ Pegasus Segelschiff</li> </ul>		
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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- die sieben Säulen der Resilienz</li> <li>- Resilienz im beruflichen Kontext</li> <li>- Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz</li> </ul>		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder/Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Samstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treffen am Hafen</li> <li>- Beziehen der Kajüten</li> <li>- Begrüßung der Teilnehmer -</li> <li>- Eröffnung des Seminars</li> <li>- Einführung in das Seminarprogramm</li> <li>- Übungen zum intensiven Kennenlernen der Teilnehmer</li> </ul>	
Sonntag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resilienz im beruflichen Kontext</li> <li>- Einführung in die sieben Säulen der Resilienz</li> <li>- Vortrag: Resilienzforschung</li> <li>- Bodyscan</li> </ul>	Die Teilnehmenden können durch den Bodyscan ihren Körper wieder bewusst wahrnehmen und dadurch besser mit Stresssituationen in Beruf und Alltag umgehen. Sie können Interventionsmöglichkeiten bei Burnout in Beruf und Alltag anwenden, in dem sie Resilienz als ein ganzheitliches Gesundheitssystem erfahren. Durch die aktuellen Ergebnisse Resilienzforschung können sie eine höhere Lernmotivation für Ihren berufl. Alltag anwenden. Sie erfahren, was ihr eigener Resilienzfaktor ist und wie sie damit im berufl. Umfeld umgehen können.
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Säule: Optimismus</li> <li>Säule: Akzeptanz</li> <li>Salutogenesemodell</li> </ul>	Die Teilnehmenden können besser mit Krisen umgehen, indem sie einen realistischen Optimismus an den Tag legen. Anhand des Salutogenesemodells können sie den Aspekt der Gesundheit besser im berufl. Alltag anwenden. Sie können dadurch, sich selbst und andere mehr zu akzeptieren.
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Säule: Lösungsorientierung</li> <li>- Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz</li> <li>Plenum &amp; Gruppenübungen</li> </ul>	Die Teilnehmenden können mit schwierigen Situationen am Arbeitsplatz gesünder umgehen, indem sie lösungsorientiert herangehen. Sie können ihren eigenen Arbeitsumgebung mit Achtsamkeit einrichten, dass sie und ihre Kollegen mehr Gesundheit und Wohlbefinden erreichen.

Mittwoch	Säule: Verantwortung übernehmen Säule: Opferrolle verlassen Säule: Netzwerkorientierung Einzel- & Gruppenarbeit	Die Teilnehmenden können Verantwortung im berufl. Umfeld übernehmen, indem sie lernen, die Opferrolle zu verlassen. Sie erarbeiten sich Möglichkeiten ein Netzwerk in ihrem beruflichen und privaten Umfeld aufzubauen und erlernen die Parameter des berufl. Netzwerkes anzuwenden durch Austausch und praktischen Übungen.
Donnerstag	- Säule: Zukunftsplanung Plenum Einzelarbeit	Die Teilnehmenden können ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen und gestalten und dies vor allem auf ihren beruflichen Alltag übertragen können, in dem sie klar formulieren, wie sie die Säulen der Resilienz im berufl. Kontext künftig anwenden werden.
Freitag	- Abschluss des Seminars - Feedback und Ausblick - Boot klar machen, Auschecken und Abschied	

### Zeitplan:

<b>Samstag</b>	
Ab 17.00 Uhr	Treffen am Hafen
18.00 – 21.00 Uhr	Seminar
<b>Sonntag - Donnerstag</b>	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Pause
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar
<b>Freitag</b>	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Pause
13.00 – 16.00 Uhr	Boot klar machen, Auschecken und Abschied

## 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 2024/351 bis 08.06.2026).



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