Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

# Ablaufplan
# Resilienztraining durch (achtsames) Wandern

Erfahrungsbasiertes Lernen und praxisnahe Erfahrungen sammeln zur fundierten Stressbewältigung in einer sich ständig veränderten Arbeitswelt. (Naturpädagogikkonzept)

| | |
|---|---|
| **1.Tag** | |
| 14:00 – 15:00 | Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer*innen und Vorstellung<br>Vorstellung des Seminarablaufs / Abfrage der Erwartungen an das Seminar **(im Seminarraum - indoor)** |
| 15:00 – 18:00 | **Outdoor-Education:** (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen)**:** Gesundheitspsychologischer Ansatz: Stress und Salutogenese Modell, Gesundheitsfaktoren und gesundheitsförderliche Einstellungen (2,0h p. B.)<br>Das Resilienzmodell begreifbar machen |
| 19:30 – 21:00 | Die eigene Standortbestimmung - Wie resilient bin ich? (im Seminarraum - indoor) |
| **2.Tag Ziele und Zukunft** | |
| 09.00 – 12.00 | **Outdoor-Education:** (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen)**:** Die Magie von (beruflichen) Zielen - Ziele als Motivationsfaktor – meine persönliche Zukunftsplanung – Stolpersteine/Stressfaktoren erkennen<br>„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 | **Outdoor-Education** (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen)**:**<br>Umgang mit Krisen, unsere inneren Antreiber und Werte, das Umfeld,<br>Schutzfaktor: Realistischer Optimismus, durchführen Schutzfaktor |
| **3.Tag Akzeptanz/Problemlösung** | |
| 09.00 – 12.00 | **Outdoor-Education** (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen)**:** Akzeptanz Vortrag, Gruppen- Einzelübungen): Annehmen von Stolpersteinen, Sich selbst und andere akzeptieren, 9 Dinge, die es sich lohnt zu akzeptieren.<br>Wie Arbeit zur Tugend wurde, gesellschaftlicher Stellenwert der Arbeit früher und heute, Globalisierung, Liberalisierung und Digitalisierung der Arbeit, macht Arbeit krank? (1,0h p. B.) |
| 14.30 - 18.00 | **Outdoor-Education** (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen): Schutzfaktor Lösungsorientierung (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen), Kreativität und Optionen, Übungen zum Schutzfaktor Lösungsorientierung erlernen und selbstständig durchführen |
| **4.Tag Opferrolle verlassen/ Verantwortung übernehmen** | |
| 09.00 – 12.00 | **Outdoor-Education** (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen)**:** Schutzfaktor: Verantwortung übernehmen, Übungen zum Schutzfaktor “Verantwortung übernehmen”, erlernen und selbstständig durchführen (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen)<br>Bedürfnispyramide nach Maslow – eine Erforschung menschlicher Motivationsstrukturen, Selbstverwirklichung als Krankheitsprävention? (1,0h p. B.) |
| 14.30 – 18.00 | **Outdoor-Education** (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen)**:** Opferrolle verlassen, die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor, Gesunde Konfliktlösung (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen)<br>Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen |
| **5.Tag Unterstützung Netzwerke** | |
| 09.00 - 12.00 | **Outdoor-Education** (Vortrag, Gruppen- Einzelübungen): Ökosystem im Wald – Mein eigenes Ökosystem - auf welche Netzwerke kann ich zurückgreifen – Stressreduzierung durch Netzwerke<br>Schutzfaktor Zukunftsplanung |
| 13.00 - 14.00 | Kann die Förderung von resilienten Menschen dazu beitragen, soziale Stabilität und Wohlstand zu gewährleisten? (1,0h p. B.) **(im Seminarraum - indoor)** |
| 14:00 – ca. 16:00 | Was steckt noch in meinem Lebensrucksack? Was bleibt hier und was nehme ich noch mit<br>Welche Übungen werde ich beibehalten? Vorstellung von Kurzübungen für den beruflichen Alltag<br>Abschlussbesprechung **(im Seminarraum - indoor)** |

**Erläuterung zur Outdoor Education**

**in 1. Linie nutzen wir die Natur als Seminarraum: Wald und Garten, Seminarraum im Seminarhaus (indoor) gegeben**
**Während der Wanderungen u. bei Laufpausen: Vorträge, Präsentationen, Diskussionen, Gruppen-/ Einzelübungen, Austausch beim Laufen „Walk and Talk“, Arbeitsaufträge / Einzel- u. Gruppenaufgaben für die Teilnehmenden**
**Präsentations- & Unterrichtsmaterialien: z.B. laminierte Folien, Metaplan-Karten (mit Seilen u. Klammern zum Aufhängen), Handtuch zur Bodenpräsentation, Karten mit Übungsaufgaben zum Thema Resilienz, Blöcke u. Stifte**

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

Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

# Ablaufplan
# Resilienztraining durch (achtsames) Wandern

Erfahrungsbasiertes Lernen und praxisnahe Erfahrungen sammeln zur fundierten Stressbewältigung in einer sich ständig veränderten Arbeitswelt. (Naturpädagogikkonzept)

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….. bis ……..

das Seminar **"Resilienztraining durch (achtsames) Wandern"** im

- ○ Seminar Gästehaus Odenwald (Hassenroth/Höchst i. Odw.)
- ○ Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in:

- Berlin (gem. §10 Absatz 1 Satz 3 BiZeitG; GZ II A 74 – 125342 bis 15.04.2026)
- Brandenburg (gem. GZ: 46.14-58127 bis 11.10.2024)
- Hessen (gem. AZ III7-55n-4145-1026-24-0057 bis 14.04.2026)
- Niedersachsen (gem. VA-Nr. B24-126070-62 bis 31.12.2026)
- Saarland (gem. Bescheid vom 07.2014 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (gem. AZ: 6692/1472/24 bis 14.04.2026)
- Sachsen-Anhalt (gem. AZ: 207-53502-2024-400 bis 26.10.2024)

**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** gilt nach dem HmbBG eine Veranstaltung 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 HmbBG).

S. Duske

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 _____