Ihr Spezialist für
Lebensbalance und
Ausbildungen

Stressbewältigung durch Resilienz –

Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

1.Tag	
14.00 - 18.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer/innen und Vorstellung. Abfrage der Erwartungen an das Seminar Einführung in das Seminarthema „Resilienz im beruflichen Kontext“ Resilienz als ganzheitliches Gesundheitssystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Burnoutprävention in Beruf und Alltag (1,5h p.B.) Ergebnisse der Resilienzforschung
19.30 - 21.00 Uhr	Die eigene Standortbestimmung und die sieben Schutzfaktoren der Resilienz
2.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr	Umgang mit Krisen, unsere inneren Antreiber und Werte, Das Umfeld, Schutzfaktor: Realistischer Optimismus, Übungen zur Resilienz, erlernen und selbstständig durchführen Gesundheitspsychologischer Ansatz: Salutogenese Modell, Gesundheitsfaktoren und gesundheitsförderliche Einstellungen (2,0h p.B.)
14.30 - 18.00 Uhr	Schutzfaktor Akzeptanz: Annehmen von Stolpersteinen, Sich selbst und andere akzeptieren, Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen
19.30 - 21.00 Uhr	Einführung in die buddhistische Meditation (optional nur im Buddhistischen Kloster)
3.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr	Schutzfaktor Lösungsorientierung, Kreativität und Optionen Übungen zum Schutzfaktor Lösungsorientierung erlernen und selbstständig durchführen, Schutzfaktor: Sich selbst regulieren Wie Arbeit zur Tugend wurde, gesellschaftlicher Stellenwert der Arbeit früher und heute, Globalisierung, Liberalisierung und Digitalisierung der Arbeit, macht Arbeit krank? (2,0h p.B.)
14.30 - 18.00 Uhr	Vortrag und Gruppenarbeit: Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz Der Glaube an mich selbst, Achtsamkeit und innerer Dialog
19.30 - 21.00 Uhr	Einführung in die buddhistische Meditation (optional nur im Buddhistischen Kloster)
4.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr	Schutzfaktor: Verantwortung übernehmen, Opferrolle verlassen, die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor, Gesunde Konfliktlösung, Übungen zum Schutzfaktor “Verantwortung übernehmen”, erlernen und selbstständig Bedürfnispyramide nach Maslow – eine Erforschung menschlicher Motivationsstrukturen, Selbstverwirklichung als Krankheitsprävention (0,5h p.B.)
14.30 – 18.00 Uhr	Schutzfaktor Netzwerkorientierung, Kraftquelle: Beziehungen Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen
19.30 - 21.00 Uhr	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster)
5.Tag	
09.00 - 12.00 Uhr	Schutzfaktor Zukunftsplanung Was steckt in deinem Lebensrucksack? Erinnern und planen Kleine Fluchten - innere Kraft
13.00 - 16.00 Uhr	Übungen für den beruflichen Alltag einüben und vertiefen Abschlussbesprechung

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom …….. bis ……..

das Seminar **"Stressbewältigung durch Resilienz"**

○ Seminar Gästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)	○ Bildungshaus St. Martin (Bernried am Starnberger See)	○ Haus Insel Reichenau (Reichenau am Bodensee)

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Berlin (gemäß §10 Absatz 1 Satz 3 BiZeitG; GZ II A 72 – 123114 bis 02.10.2025)
- Brandenburg (gemäß GZ 46.14-57984 bis 04.10.2024)
- Hessen (gemäß AZ III7-55n-4145-1026-22-0666 bis 07.06.2024)
- RLP (gemäß AZ 6692/1777/24 bis 07.06.2026)
- Niedersachsen (gemäß AZ 1213/1812, VA-Nr. B24-122972-38 bis 31.12.2026)
- Schleswig-Holstein (gemäß GZ WBG/B/30774 bis 31.12.2024)
- Saarland (gemäß Bescheid vom 07.2014 unbefristet)
- Thüringen (gemäß AZ 26-0342-1749 unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (gemäß AZ 207-53502-2023-1053, §8 BiUrlG bis 04.10.2024)

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** greift in diesem Fall Paragraf 15 des Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetzes:
Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBG gilt eine Veranstaltung in Hamburg 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 HmbBUG).

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