Ihr Spezialist für Ausbildungen und Lebensbalance

Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan: Stressbewältigung durch Resilienz

Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Seminar von – bis: Veranstaltungsort: Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.) Bildungshaus St. Martin (Bernried) Haus Insel Reichenau (Bodensee)	Seminartitel: Stressbewältigung durch Resilienz

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:
- die sieben Säulen der Resilienz
- Resilienz im beruflichen Kontext
- Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Seminarplan:

Tag	Inhaltsfelder/Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Montag	- Resilienz im beruflichen Kontext - Einführung in die sieben Säulen der Resilienz - Vortrag: Resilienzforschung - Bodyscan	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.
Dienstag	Säule: Optimismus Säule: Akzeptanz Salutogenesemodell	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.
Mittwoch	Säule: Lösungsorientierung - Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz Plenum & Gruppenübungen	Die Teilnehmenden können mit schwierigen Situationen am Arbeitsplatz gesünder umgehen, indem sie lösungsorientiert herangehen. Sie können ihren eigene Arbeitsumgebung mit Achtsamkeit einrichten, dass sie und ihre Kollegen mehr Gesundheit und Wohlbefinden erreichen.
Donnerstag	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.
Freitag	- 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.

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan: Stressbewältigung durch Resilienz

Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Zeitplan:

Montag	
14.00 – 16.30 Uhr	Seminar
16.30 – 16.45 Uhr	Pause
16.45 – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 – 19.30 Uhr	Pause / Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr	Seminar
Dienstag - Donnerstag	
09.00 – 10.15 Uhr	Seminar
10.15 – 10.30 Uhr	Pause
10.30 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 – 19.30 Uhr	Pause / Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr	Seminar
Freitag	
09.00 – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 15.00 Uhr	Seminar

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 (gemäß AZ 23-17 2024/302 bis 10.03.2026)

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