

Stressbewältigung – Resilienztraining beim Wandern

Neue naturpädagogische Ansätze für den Aufbau von beruflicher Resilienzfähigkeit

Seminar von – bis: Veranstaltungsort: Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn) Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)		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 - Natur als Seminarraum nutzen		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	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 Interventions-möglichkeiten bei Burnout in Beruf und Alltag anwenden, indem sie Resilienz als ein ganzheitliches Gesundheitssystem erfahren. Durch die aktuellen Ergebnisse der Resilienzforschung können sie eine höhere Lernmotivation in Ihrem berufl. Alltag aufbringen. Sie finden heraus, welcher ihr eigener Resilienzfaktor ist und wie sie diesen im berufl. Umfeld einsetzen können bei besonderen Herausforderungen, Konflikten, in stressigen Situationen.
Dienstag	Säule: Optimismus Säule: Akzeptanz Salutogenesemodell vorstellen	Die Lernenden können besser mit Krisen umgehen, indem sie einen realistischen Optimismus an den Tag legen. Anhand des Salutogenesemodells können sie die verschiedenen Aspekte der Gesundheit besser im berufl. Alltag anwenden. Sie können dadurch sich selbst und andere mehr akzeptieren.
Mittwoch	Säule: Lösungsorientierung - Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz Plenum & Gruppenübungen	Die Teilnehmenden können mit schwierigen Situationen am Arbeitsplatz gesünder umgehen, indem sie lösungsorientiert an ihre Herausforderungen herangehen. Sie können ihre eigene Arbeitsumgebung mit Achtsamkeit so einrichten, dass sie und ihre Kollegen mehr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz und in der Kommunikation erleben.
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 erarbeite sich Möglichkeiten, ein Netzwerk in ihrem beruflichen und privaten Umfeld aufzubauen u. erlernen die Parameter des berufl. Netzwerkes zu nutzen durch Austausch und praktischen Übungen.
Freitag	- Säule: Zukunftsplanung Plenum Einzelarbeit: Transfer in den beruflichen Alltag	Die Lernenden können ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen und gestalten und dies vor allem auch auf ihren beruflichen Alltag übertragen, indem sie klar formulieren, mit welchen Maßnahmen, Strategien, Techniken sie die Säulen der Resilienz im berufl. Kontext künftig anwenden werden.

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 (AZ: 23-17 2024/302 bis 10.03.2026).



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