

Stressbewältigung durch Resilienz:

Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Auf dem Segelboot



1.Tag (Anreisetag: Samstag)	
Ab 17:00	Treffen am Hafen
18:00 – 21:00	Beziehen der Kajüten Begrüßung der Teilnehmer und Eröffnung des Seminars, Einführung in das Seminarprogramm, Übungen zum intensiven Kennenlernen der Teilnehmer
2. Tag	
09:00 – 12:00	Einführung in das Seminarthema „Resilienz im beruflichen Kontext“ Resilienz als ganzheitliches Gesundheitssystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Burnout Prävention in Beruf und Alltag (1,5h pol. Bild.)
14:30 – 18:00	Ergebnisse der Resilienzforschung Die eigene Standortbestimmung und die sieben Schutzfaktoren der Resilienz
3.Tag	
09:00 – 12:00	Umgang mit Krisen, unsere inneren Antreiber und Werte, Das Umfeld, Schutzfaktor: Realistischer Optimismus, Übungen zur Resilienz, erlernen und selbstständig durchführen
14:30 – 18:00	Gesundheitspsychologischer Ansatz: Salutogenese Modell, Gesundheitsfaktoren und gesundheitsförderliche Einstellungen (2h pol. Bild.) Schutzfaktor Akzeptanz: Annehmen von Stolpersteinen, Sich selbst und andere akzeptieren, Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen
4.Tag	
09:00 – 12:00	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
14:30 – 18:00	Globalisierung, Liberalisierung und Digitalisierung der Arbeit, macht Arbeit krank? (2h pol. Bild.) Vortrag und Gruppenarbeit: Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz Der Glaube an mich selbst, Achtsamkeit und innerer Dialog
5.Tag	
09:00 – 12:00	Schutzfaktor: Verantwortung übernehmen, Opferrolle verlassen, die Schuldfrage als auslösender Stressfaktor, Gesunde Konfliktlösung, Übungen zum Schutzfaktor “Verantwortung übernehmen”, erlernen und selbstständig anwenden Bedürfnispyramide nach Maslow – eine Erforschung menschlicher Motivationsstrukturen,
14:30 – 18:00	Selbstverwirklichung als Krankheitsprävention (0,5h pol. Bild.) Schutzfaktor Netzwerkorientierung, Kraftquelle: Beziehungen Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen
6. Tag	
09:00 – 12:00	Schutzfaktor Zukunftsplanung Was steckt in deinem Lebensrucksack? Erinnern und planen Kleine Fluchten - innere Kraft
14:30 – 18:00	Übungen für den beruflichen Alltag einüben und vertiefen
7. Tag (Abreisetag: Freitag)	
09:00 – 12:00	Abschluss des Seminars, Feedback und Ausblick
13:00 – 16:00	Boot klar machen, Ausschecken und Abschied

Wichtig: Die Inhalte und die Zeiten sind immer abhängig vom jeweiligen Kurs und Segelmanöver.

**Die Sicherheit des Schiffes steht immer im Vordergrund, somit könnten Lerneinheiten unterbrochen werden, um nötige Segelmanöver durchzuführen.
Aus Erfahrung kann ich sagen, dass sich die Themen in den Segelablauf wunderbar einfügen werden.**

Stressbewältigung durch Resilienz:

Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Auf dem Segelboot



Arbeitgebernutzen und Lernziele

Resilienztraining auf dem Segelboot – berufliche Stresskompetenz und Handlungssicherheit

Das Seminar vermittelt beruflich relevante Kompetenzen zur **Stressbewältigung, Entscheidungsfähigkeit, Teamkommunikation und Selbststeuerung in komplexen Arbeitssituationen.**

Die Segelpraxis dient dabei ausschließlich als erfahrungsorientierter Lernraum, in den arbeitsbezogenen Kompetenzen praxisnah erprobt und reflektiert werden.

2.Tag – Stresskompetenz und Selbststeuerung im Berufsalltag

Nutzen für den Arbeitgeber:

Mitarbeitende, die Stressmechanismen verstehen und ihre eigenen Belastungsreaktionen reflektieren können, handeln auch unter Druck strukturierter und lösungsorientierter. Dies reduziert Fehlentscheidungen, Überlastung und stressbedingte Ausfälle. Gleichzeitig stärkt ein bewusster Umgang mit Belastung die langfristige Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit im Arbeitskontext.

Lerninhalte: Die Teilnehmenden

- erläutern zentrale Modelle zu Stress, Resilienz und Salutogenese im beruflichen Kontext
- analysieren typische Stressoren aus ihrem Berufsalltag
- reflektieren individuelle Belastungsreaktionen und Ressourcen
- entwickeln erste Strategien zur Stabilisierung der eigenen Leistungsfähigkeit in herausfordernden beruflichen Situationen.

3.Tag – Zielklarheit, Motivation und berufliche Orientierung

Nutzen für den Arbeitgeber:

Klare berufliche Zielorientierung stärkt Motivation, Verantwortungsübernahme und Selbstorganisation von Mitarbeitenden. Beschäftigte, die ihre Werte und Motivationsfaktoren reflektieren, arbeiten zielgerichteter und zeigen eine höhere Identifikation mit ihrer beruflichen Tätigkeit.

Lerninhalte: Die Teilnehmenden

- erläutern die Bedeutung von Zielen, Werten und Motivation für berufliche Leistungsfähigkeit
- reflektieren persönliche Antreiber und mögliche Stressverstärker im Arbeitskontext
- entwickeln eine strukturierte persönliche Zielplanung für ihre berufliche Zukunft
- wenden Resilienz Strategien zur Burnout-Prävention und Selbstmotivation an.

4.Tag – Veränderungskompetenz und lösungsorientiertes Denken

Nutzen für den Arbeitgeber

In modernen Arbeitswelten sind Mitarbeitende regelmäßig mit Veränderungen, Unsicherheit und komplexen Anforderungen konfrontiert. Eine ausgeprägte Lösungsorientierung erhöht die Anpassungsfähigkeit, verbessert die Entscheidungsqualität und stärkt die Handlungssicherheit in dynamischen Arbeitsprozessen.

Stressbewältigung durch Resilienz:

Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Auf dem Segelboot



Lerninhalte: Die Teilnehmenden

- analysieren typische Herausforderungen und Veränderungsprozesse in der modernen Arbeitswelt
- trainieren lösungsorientierte Denk- und Handlungsstrategien
- entwickeln kreative Optionen zur Bewältigung beruflicher Herausforderungen
- übertragen die erarbeiteten Strategien auf konkrete Situationen aus ihrem Berufsalltag.

5.Tag – Eigenverantwortung, Kommunikation und Konfliktkompetenz

Nutzen für den Arbeitgeber:

Mitarbeitende, die Verantwortung für ihr eigenes Verhalten übernehmen und Konflikte konstruktiv bearbeiten können, tragen zu einem stabilen Arbeitsklima bei. Dies reduziert Reibungsverluste in Teams, verbessert die Zusammenarbeit und stärkt eine lösungsorientierte Unternehmenskultur.

Lerninhalte: Die Teilnehmenden

- erkennen stressverstärkende Denk- und Verhaltensmuster
- reflektieren eigene Rollen in Konfliktsituationen im Berufsalltag
- erlernen Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung und Kommunikation
- stärken Eigenverantwortung und Selbststeuerung im beruflichen Kontext.

6.Tag – Netzwerke, Kooperation und nachhaltiger Transfer

Nutzen für den Arbeitgeber:

Stabile berufliche Netzwerke und kooperative Zusammenarbeit erhöhen die Belastbarkeit von Mitarbeitenden und fördern eine resiliente Organisationskultur. Der gezielte Transfer der erlernten Strategien in den Berufsalltag stellt sicher, dass die Weiterbildung langfristige Wirkung für Mitarbeitende und Unternehmen entfaltet.

Lerninhalte: Die Teilnehmenden

- analysieren soziale und berufliche Unterstützungsstrukturen
- erkennen Netzwerke als Ressource zur Stressbewältigung und Arbeitsstabilität
- entwickeln konkrete Strategien zur Förderung von Kooperation im beruflichen Umfeld • erstellen einen persönlichen Transferplan zur nachhaltigen Integration der erlernten Resilienz Strategien in ihren Berufsalltag.

Die Segelpraxis dient als didaktisches Element der erfahrungsorientierten Erwachsenenbildung. Die Teilnehmenden arbeiten dabei an Themen wie Kommunikation, Entscheidungsfähigkeit, Selbststeuerung und Teamkoordination. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der beruflichen Kompetenzentwicklung und nicht auf der Vermittlung segelsportlicher Fertigkeiten.

Stressbewältigung durch Resilienz:

Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Auf dem Segelboot



Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

das Seminar **“Stressbewältigung durch Resilienz“** auf der:

<input type="checkbox"/> 02.05. – 08.05.2026 (Pegasus, Kiel)	<input type="checkbox"/> 06.06. – 12.06.2026 (Pegasus, Kiel)
<input type="checkbox"/> 13.06. – 19.06.2026 (Pegasus, Kiel)	<input type="checkbox"/> 25.07. – 31.07.2026 (Pegasus, Stralsund)
<input type="checkbox"/> 29.08. – 04.09.2026 (Pegasus, Kiel)	<input type="checkbox"/>

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 – 125446 bis 08.06.2026 und GZ: II A 74 – 134473 vom 13.06.2026 bis 12.06.2029)
- **Brandenburg** (gem. GZ: 46.16-62563 bis 04.09.2026)
- **Hessen** (gem. AZ: III7-55n-4145-1026-24-0181 bis 07.06.2026 und AZ: III7-55n4145-1026-25-3168 vom 08.06.2026 bis 07.06.2028)
- **Niedersachsen** (gem. AZ: 1213/1812, VA-Nr. B25-130643-46 bis 31.12.2027)
- **Rheinland-Pfalz** (gem. AZ: 6692/1712/24 bis 07.06.2026 und AZ: 6692/2131/26 vom 06.06.2026 bis 05.06.2028)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (gem. AZ: 207-53502-2025-1468, §8 BiUrlG bis 30.10.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gem. GZ: WBG/B/38394 für den Termin: 06.06.2026 – 12.06.2026 und GZ: WBG/B/38717 für den Termin vom 13.06.2026 bis 19.06.2026)
(kontaktieren Sie uns bitte für alle anderen Termine, damit wir die Anträge bei dem Ministerium stellen können)
- **Thüringen** (gem. AZ 26-0342-1749 - unbefristet)
- Für **HH** gilt: Nach dem BiUrlG 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 (BiUrlG HA § 15 Abs. 1).
- B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:
 - **Baden-Württemberg** (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015)
 - **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013)

d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.


Unterschrift B.I.E.K.



Unterschrift Teilnehmer/in