

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 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.) 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 „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): Umgang mit Krisen, unsere inneren Antreiber und Werte, das Umfeld, 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. 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) 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) 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 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 Welche Übungen werde ich beibehalten? Vorstellung von Kurzübungen für den beruflichen Alltag 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

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)
- Thüringen (gem. ThürBfG AZ: 27-0342-5038, Bescheid vom Mai 2024 - unbefristet)

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).



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 00

Unterschrift Teilnehmer/in