

Seminarablauf

Resilienztraining durch (achtsames) Wandern

Erfahrungsbasiertes Lernen und praxisnahe Erfahrungen sammeln zur fundierten Stressbewältigung
in einer sich ständig veränderten Arbeitswelt. (Naturpädagogikkonzept)



1.Tag	
14:00 – 18:00	<p>Begrüßung der Seminarteilnehmer*innen, Kennenlernen und Einführung in das Seminar</p> <p>Erwartungen, Ziele und persönlicher Einstieg in das Thema Resilienz</p> <p>Stress im Berufsalltag erkennen und besser verstehen</p> <p>Praktische Übungen und Reflexionen zur eigenen Stresswahrnehmung</p> <p>Achtsame Übungen im Naturraum zur Stressbewältigung</p> <p>Gesundheitsfördernde Einstellungen und Wege zu mehr innerer Stabilität</p>
19:30 – 21:00	<p>Das Resilienzmodell kennenlernen und die eigenen Ressourcen entdecken</p> <p>Persönlicher Standortbestimmung: <i>Wie resilient bin ich bereits heute?</i></p>
2.Tag Ziele und Zukunft	
09:00 – 12:00	<p>Motivation und berufliche Ziele bewusst wahrnehmen</p> <p>Eigene Stressfaktoren und innere Blockaden erkennen</p> <p>Resilienz als Schutz vor Überlastung im Berufs- und Privatleben</p> <p>Ressourcen aktivieren und neue Perspektiven für einen gesunden Umgang mit Herausforderungen entwickeln.</p>
14:30 – 18:00	<p>Achtsame Wanderungen und Naturübungen zur mentalen Stärkung</p> <p>Die sieben Säulen der Resilienz und ihre Bedeutung für den Alltag verstehen.</p> <p>Die eigenen Werte und inneren Antreiber besser verstehen</p> <p>Optimismus als Kraftquelle erleben und Zuversicht für kommende Herausforderungen entwickeln.</p>
3.Tag Akzeptanz/Problemlösung	
09:00 – 12:00	<p>Achtsames Wandern mit dem Fokus auf Akzeptanz und innere Ruhe.</p> <p>Veränderungen bewusster annehmen und den Blick auf das Wesentliche richten.</p> <p>Den Umgang mit sich selbst und anderen wertschätzend gestalten.</p>
14:30 – 18:00	<p>Lösungsorientiertes Denken und kreativer Umgang mit Herausforderungen</p> <p>Praktische Übungen zur Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten</p> <p>Übungen zur Stärkung des Schutzfaktors „Lösungsorientierung“</p> <p>Achtsame Naturerfahrungen zur Förderung mentaler Klarheit</p> <p>Resilienz Methoden für den Berufsalltag trainieren</p>
4.Tag Opferrolle verlassen/Verantwortung übernehmen	
09:00 – 12:00	<p>Belastende Denkweisen und hinderliche Muster erkennen</p> <p>Den Schutzfaktor „Opferrolle verlassen“ verstehen und praktisch anwenden</p> <p>Erkennen, wie Gedanken, Einstellungen und Verhaltensmuster das persönliche Stressempfinden beeinflussen können.</p> <p>Selbstwirksamkeit stärken und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln.</p> <p>Resilienz Methoden zur Stärkung der inneren Stabilität</p>
14:30 – 18:00	<p>Achtsame Übungen im Naturraum zur Förderung von Gelassenheit und mentaler Stärke</p> <p>Die Schuldfrage als möglicher Stressfaktor im Alltag</p> <p>Methoden für eine wertschätzende und lösungsorientierte Konfliktbewältigung kennenlernen und anwenden.</p> <p>Praktische Resilienz Übungen unterstützen dabei, mehr innere Stabilität, Gelassenheit und Handlungssicherheit für den Berufs- und Lebensalltag zu entwickeln. Transfer der erlernten Methoden in den beruflichen Alltag</p>
5.Tag Unterstützung Netzwerke	
09:00 – 12:00	<p>Die Natur als Spiegel für Verbundenheit und Unterstützung erleben.</p> <p>Eigene Kraftquellen und unterstützende Netzwerke bewusst wahrnehmen.</p> <p>Entdecken, wie Beziehungen und soziale Kontakte zur Stressbewältigung beitragen können.</p> <p>Impulse zur Zukunftsplanung und nachhaltigen Gesundheitsförderung</p>
13:00 – 14:00	<p>Reflexion: <i>Was nehme ich aus dem Seminar mit?</i></p> <p>Der persönliche Lebensrucksack wird noch einmal geöffnet: Welche Erfahrungen, Erkenntnisse und Ressourcen haben sich während der Seminarwoche als besonders wertvoll erwiesen?</p>
14:00 – 16:00	<p>Reflektieren der eigenen individuellen Entwicklung und bewusste Auswahl der Methoden und Übungen die langfristig integriert werden sollen: Vorstellung praktischer Kurzübungen für den Berufsalltag</p> <p>Tipps zur nachhaltigen Integration der erlernten Inhalte in Beruf und Alltag</p> <p>Abschlussbesprechung und gemeinsamer Ausklang des Seminars</p>

Seminarablauf

Resilienztraining durch (achtsames) Wandern

Erfahrungsbasiertes Lernen und praxisnahe Erfahrungen sammeln zur fundierten Stressbewältigung in einer sich ständig veränderten Arbeitswelt. (Naturpädagogikkonzept)



Erläuterung: wir nutzen die Natur als Seminarraum: Wald und Garten, Seminarraum im Seminarhaus gegeben. Vorträge, Präsentationen, Diskussionen, Gruppen-/ Einzelübungen, Austausch beim Laufen „Walk and Talk“, Arbeitsaufträge / Einzel- u. Gruppenaufgaben für die Teilnehmenden.

Teilnehmerkreis:

Das Resilienz Training richtet sich an Berufstätige, Fach- und Führungskräfte sowie Menschen in verantwortungsvollen oder belastenden Arbeitskontexten, die ihre Stressbewältigung und psychische Widerstandskraft stärken möchten. Angesprochen sind insbesondere Personen, die ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und berufliche Zufriedenheit in einer sich wandelnden Arbeitswelt nachhaltig fördern wollen.

Lerninhalte

Die Teilnehmenden setzen sich mit Stress, Resilienz und persönlichen Belastungsmustern im Berufsalltag auseinander und lernen, eigene Ressourcen gezielt zu stärken. Sie reflektieren berufliche Ziele, Werte und innere Antreiber und entwickeln Strategien zur Burnout-Prävention sowie zur Förderung von Motivation und mentaler Stabilität.

Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden, berufliche Herausforderungen lösungsorientiert zu bewältigen, Eigenverantwortung zu stärken und Konflikte konstruktiv zu lösen. Unterstützende Netzwerke, praktische Resilienz Übungen und alltagstaugliche Methoden helfen dabei, Stress nachhaltig zu reduzieren und die eigene Widerstandskraft langfristig im Berufsalltag zu festigen.

Ihr Mehrwert als Arbeitgeber

Die Teilnehmenden lernen, Stressfaktoren und persönliche Belastungsmuster im Berufsalltag frühzeitig zu erkennen und ihre mentale Widerstandskraft gezielt zu stärken. Durch praxisnahe Übungen, Reflexionen und Naturerfahrungen entwickeln sie Strategien zur Stressbewältigung, Burnout-Prävention und Gesundheitsförderung und übertragen diese direkt in ihren beruflichen Alltag.

Darüber hinaus setzen sich die Teilnehmenden mit beruflichen Zielen, inneren Antreibern und persönlichen Ressourcen auseinander und stärken ihre Fähigkeit, Herausforderungen lösungsorientiert und konstruktiv zu bewältigen. Sie fördern Eigenverantwortung, Konfliktfähigkeit und einen gesunden Umgang mit Veränderungen und Belastungen. Unterstützende Netzwerke sowie alltagstaugliche Resilienz Übungen helfen dabei, Motivation, Leistungsfähigkeit und innere Stabilität langfristig zu erhalten.

Kurz gesagt: Arbeitgeber profitieren von resilienteren, motivierteren und gesünderen Mitarbeitenden, die Belastungen souveräner bewältigen, konstruktiver im Team arbeiten und ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig erhalten können. Dies unterstützt ein positives Arbeitsklima, reduziert stressbedingte Ausfälle und stärkt langfristig die Arbeits- und Teamfähigkeit.

Seminarablauf
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**“ in:

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- **Berlin für Deutschland** (gem. §10 Absatz 1 Satz 3 BiZeitG; GZ: II A 74 – 133450 bis 12.04.2029)
- **Brandenburg Deutschland** (gem. Gesch. Z.: 45.16-65026 bis 18.02.2027)
- **Hessen Deutschland** (gem. AZ: III7-55n-4145-1026-25-2876 bis 14.04.2028) – Anerkennung Hessen nächste Seite
- **Niedersachsen** (gemäß VA-Nr. B24-126070-62 bis 31.12.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gem. AZ: 6692/1717/26 bis 14.04.2028)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (gemäß AZ 207-53502-2025-347, §8 BiUrlG bis 31.03.2027)
- **Thüringen** (gem. ThürBfG AZ: 27-0342-5038, Bescheid vom Mai 2024 - unbefristet)

- 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.

- 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).

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

Seminarablauf

Resilienztraining durch (achtsames) Wandern

Erfahrungsbasiertes Lernen und praxisnahe Erfahrungen sammeln zur fundierten Stressbewältigung in einer sich ständig veränderten Arbeitswelt. (Naturpädagogikkonzept)



Nur für Mitarbeiter*innen aus Hessen
(Für Seminare in Deutschland)

Hessisches Ministerium für Arbeit,
Integration, Jugend und Soziales



Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales
Postfach 31 40 · 65021 Wiesbaden

Aktenzeichen III7-55n-4145-1026-25-2876

Bergsträßer Institut für ganzheitliche
Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstraße 10-12
64625 Bensheim

Bearbeiter/in: Sandra Henzel
Durchwahl: (06 11) 3219-3673
Fax: (06 11) 327194685
E-Mail: bildungsurlaub@hsm.hessen.de

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht:

Datum: 3. Februar 2026

Hessisches Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Juli 1998 (GVBl. I S. 294, 348), zuletzt geändert durch Gesetz vom 13. Oktober 2022 (GVBl. S. 499)
Ihr Antrag vom 01.12.2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i. V. m. § 12 HBUG erkenne ich die nachstehend genannte Veranstaltung (5 Tage) als berufliche Weiterbildung mit dem von Ihnen vorgelegten Seminarplan als Veranstaltungstyp an:

Resilienztraining durch (achtsames) Wandern - Erfahrungsbasiertes Lernen und praxisnahe Erfahrungen sammeln zur fundierten Stressbewältigung in einer sich ständig veränderten Arbeitswelt (Naturpädagogikkonzept)

Die Anerkennung gilt ab dem bei Antragstellung genannten ersten Veranstaltungstermin für die Dauer von zwei Jahren vom **15.04.2026** bis **14.04.2028**.

Sie sind verpflichtet, mir spätestens bis zum Ablauf der Anerkennung die Zeit und den Ort der von Ihnen entsprechend dem anerkannten Veranstaltungsprogramm durchgeführten Bildungsmaßnahmen mitzuteilen.

Der der Anerkennung zugrunde liegende Seminarplan ist verbindlich.

Wesentliche Änderungen für die Anerkennung maßgebender Tatsachen sind mir unverzüglich mitzuteilen.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Kathrin Belten

Dieser Bescheid wurde elektronisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.

Sonnenberger Straße 2/2A
65193 Wiesbaden

Telefon: (0611) 3219-0
Telefax: (0611) 32719-3700

E-Mail: poststelle@hsm.hessen.de
Internet: <http://www.soziales.hessen.de>

Das Dienstgebäude Sonnenberger Straße 2/2A ist mit den Buslinien 1, 8 (Haltestelle: Kurhaus/Theater) und 16 (Haltestelle Kureck) zu erreichen

