



Boost your resilience at work - Ein psychoedukatives Seminar zur Steigerung der im Beruf benötigten Resilienz

Hauptlernziele der Veranstaltung: Vermittlung und Steigerung des Konzepts der "Resilienz als berufliche Ressource" sowie das Aufrechterhalten und Verbessern der beruflichen Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Stressresistenz im Arbeitskontext.

Lehrkräfte: Die Veranstaltung "Boost your resilience at work" wird geleitet von Trainer*innen, welche mindestens einen Bachelorabschluss in Psychologie besitzen und durch Let's Flow nach dem DVWO* Qualitäts-Siegel ausgebildet sind. Während der Ausbildung durchlaufen sie ein 4-tägiges Ausbildungswochenende und sammeln Erfahrungen im eigenverantwortlichen Leiten von Bildungsurlauben. Laufend nehmen sie an internen Fortbildungen zur Auffrischung der Kompetenzen und Vermittlung weiterer methodischer Techniken teil.

*Dachverband der Weiterbildungsorganisationen e.V.

Hinweis zum Stundenplan

Rahmenzeiten der Veranstaltung sind von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr inkl. Aktivitäten, Pausen- und Transferzeiten. Manche Seminare starten aus organisatorischen Gründen auch früher, bitte beachte hier die Start- & Endzeiten sowie Info-Texte des jeweiligen Kurses im Buchungsportal.

Dieser Stundenplan gibt dir eine Orientierung über den inhaltlichen Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

Tag 1

| Dauer | Unterrichtsart- und format | Thema & Bildungsziel | Hilfsmittel |
|-------------------|---|--|-----------------------------------|
| 1 UE/ 45 min. | Theorie (Vortrag) | Begrüßung & Einführung <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarplans - Vorstellungsrunde - Erwartungsabfrage - Bildungsurlaub als Instrumentarium des Lebenslangen Lernens - Rahmenbedingungen | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Resilienz & Stress <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden analysieren unterschiedliche Ansätze zur Stressbewältigung, indem sie deren Auswirkungen auf das Arbeitsumfeld untersuchen und praktische Anwendungen für | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 3 UE/ 135 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Resilienz & Gesellschaft <ul style="list-style-type: none"> - Erkennen der Rolle gesellschaftlicher Strukturen der Resilienz in dem Sie Einfluss auf Arbeitsumfeld analysieren - Analysieren von gesellschaftlicher und betrieblicher Stress - Ursachen von Stress | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Resilienz im betrieblichen Kontext <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen resiliente Eigenschaften kennen, indem sie wissenschaftlich fundierte Übungen reflektieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Wrap Up <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen die Tagesthemen zu festigen, indem sie Inhalte reflektieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Programmende | | | |

Tag 2

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|---|---|---|---|
| 1/3 UE/ 15 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Morgenroutine - Die Teilnehmenden bereiten sich durch gezielte Achtsamkeitsübungen darauf vor, fokussiert und vorbereitet in die arbeitsbezogenen Theorieeinheiten des Tages zu starten. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Gesellschaft als Ressource - Die Teilnehmenden erkennen gesellschaftliche Einflüsse auf die Resilienz, indem sie die Dynamik und Strukturen größerer Gruppen am Arbeitsplatz analysieren und deren Einfluss | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Berufliches Umfeld - Die Teilnehmenden lernen, wie das direkte Arbeitsumfeld Resilienz fördert, indem sie es analysieren | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Aktivität in der Freizeit/Pause* | | | |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | Kommunikation & Flow - Die Teilnehmenden lernen, Konflikte im Job besser zu lösen, indem sie Kommunikationsstrategien während flowinduzierender und resilienzfördernder Tätigkeit | Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Kommunikation & Flow - Die Teilnehmenden entwickeln konfliktlösungsorientierte Kommunikationsstrategien, indem sie die Grundlagen effektiver Kommunikation analysieren und deren Anwendung auf verschiedene kulturelle Kontexte | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Wrap Up - Die Teilnehmenden lernen die Tagesthemen zu festigen, indem sie Inhalte reflektieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Programmende | | | |

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 3

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|---|--------------------------------|--|---|
| 1/3 UE/ 15 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Morgenroutine - Die Teilnehmenden bereiten sich durch gezielte Achtsamkeitsübungen darauf vor, fokussiert und vorbereitet in die arbeitsbezogenen Theorieeinheiten des Tages zu starten. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Unsicherheitstoleranz - Die Teilnehmenden lernen, mit Unsicherheiten am Arbeitsplatz umzugehen, indem sie deren Bedeutung erkennen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Selbstwirksamkeit - Die Teilnehmenden lernen, an die eigene berufliche Handlungskraft zu glauben, indem sie das Konzept der Selbstwirksamkeit analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Emotionale Intelligenz & Problemlösungsfähigkeit - Die Teilnehmenden lernen, Gefühle im Job besser wahrzunehmen und zu steuern, indem sie emotionale Intelligenz reflektieren. - Die Teilnehmenden lernen, Herausforderungen im Job zu bewältigen, indem sie Problemlöseansätze kennenlernen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Aktivität in der Freizeit/Pause* | | | |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | Achtsamkeit - Erlernen achtsamkeitsinduzierender Techniken, wie Meditationen, sowie Verinnerlichung der durch die Meditation gewonnenen Gefühle innerer Stärke und Akzeptanz während körperlicher Flow induzierender und Resilienz fördernder Tätigkeiten. | Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Wrap Up - Die Teilnehmenden lernen die Tagesthemen zu festigen, indem sie Inhalte reflektieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Programmende | | | |

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 4

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|---|--------------------------------|---|---|
| 1/3 UE/ 15 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Morgenroutine - Die Teilnehmenden bereiten sich durch gezielte Achtsamkeitsübungen darauf vor, fokussiert und vorbereitet in die arbeitsbezogenen Theorieeinheiten des Tages zu starten. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 3 UE/ 135 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Positive Emotionen - Die Teilnehmenden lernen, Optimismus und Dankbarkeit im Arbeitsalltag zu fördern, indem sie positive Emotionen analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Achtsamkeit - Die Teilnehmenden lernen, ihre Aufmerksamkeit im Job besser zu steuern, indem sie Achtsamkeitskonzepte analysieren. - Die Teilnehmenden lernen, ihre innere Haltung für den Berufsalltag zu stärken, indem sie Reflexionstechniken nutzen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Aktivität in der Freizeit/Pause* | | | |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | Positive Emotionen - Die Teilnehmenden lernen, positive Erlebnisse im Arbeitskontext zu verankern, indem sie Ankern und Savouring während flowinduzierender und resilienzfördernder Tätigkeit anwenden. | Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Wrap Up - Die Teilnehmenden lernen die Tagesthemen zu festigen, indem sie Inhalte reflektieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Programmende | | | |

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 5

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|--------------------|---|--|-----------------------------------|
| 1/3 UE/ 15 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Morgenroutine - Die Teilnehmenden bereiten sich durch gezielte Achtsamkeitsübungen darauf vor, fokussiert und vorbereitet in die arbeitsbezogenen Theorieeinheiten des Tages zu starten. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 3 UE/ 135 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Aufrechterhaltung von Resilienz - Die Teilnehmenden lernen, Resilienz langfristig im Job zu sichern, indem sie das PERMA-Modell anwenden. - Die Teilnehmenden lernen die gesellschaftlichen Schutzfaktoren der Resilienz kennen, indem sie deren Bedeutung für nachhaltige Stressbewältigung und mentales Wohlbefinden im gesellschaftspolitischen Kontext analysieren und reflektieren. - Die Teilnehmenden lernen, Burnout vorzubeugen, indem sie Praxisbeispiele analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Resilienz und Digitalisierung - Die Teilnehmenden lernen, mit digitalen Belastungen im Beruf umzugehen, indem sie deren Auswirkungen reflektieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Achtsamkeit - Die Teilnehmenden lernen, ihre Aufmerksamkeit im Job besser zu steuern, indem sie Achtsamkeitskonzepte analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Stressmanagement - Die Teilnehmenden lernen, Burnout vorzubeugen, indem sie Praxisbeispiele analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | Frage & Antwort - Die Teilnehmenden lernen, offene Jobfragen zu klären, indem sie individuelle Anliegen besprechen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| Veranstaltungsende | | | |