



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

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. 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 - Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarplans - Vorstellrunde - Erwartungsabfrage - Bildungsurlaub als Instrumentarium des Lebenslangen Lernens - Rahmenbedingungen | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches | Resilienz & Stress - 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 - Erkennen der Rolle gesellschaftlicher Strukturen der Resilienz inem 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 - Die Teilnehmenden lernen resiliente Eigenschaften kennen, indem sie wissenschaftlich fundierte Übungen reflektieren. | 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 | |

let's flow

Tag 2

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|--------------------|---|--|---|
| 1/3 UE/ 15 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | <p>Morgenroutine</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Gesellschaft als Ressource</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) | <p>Berufliches Umfeld</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, wie das direkte Arbeitsumfeld Resilienz fördert, indem sie es analysieren | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | <p>Kommunikation & Flow</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden üben Kommunikationsstrategien im digitalen Gruppensetting ein, indem sie in Kleingruppen realitätsnahe berufliche Konfliktszenarien analysieren, Lösungsstrategien entwickeln und diese in Rollenspielen anwenden. - Die Teilnehmenden reflektieren ihre zuvor formulierten SMARTen Micro-Ziele, indem sie in moderierten Kleingruppen erste Umsetzungsschritte besprechen und gemeinsam Strategien zur Förderung von Flow-Erleben im Berufsalltag entwickeln. | Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | <p>Kommunikation & Flow</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) | <p>Wrap Up</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen die Tagesthemen zu festigen, indem sie Inhalte reflektieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| | | Programmende | |

let's flow

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 |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | Achtsamkeit - Die Teilnehmenden erlernen grundlegende achtsamkeitsinduzierende Techniken, wie z. B. Atem- und Sitzmeditationen, und reflektieren deren Wirkung auf innere Stärke, Akzeptanz und Präsenz im beruflichen Alltag. - Die Teilnehmenden üben die Bergmeditation nach dem Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-Ansatz und vertiefen ihre Achtsamkeit durch die bewusste Wahrnehmung innerer Ressourcen und mentaler Stabilität im Arbeitskontext. | 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 | |

let's flow

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 |
| 2 UE/ 90 Min. | Übung | Positive Emotionen - Die Teilnehmenden stärken ihre Resilienz durch die gezielte Kultivierung positiver Emotionen und etablieren im Anschluss ein digitales oder analoges Dankbarkeitstagebuch zur Reflexion von Ressourcen im beruflichen Alltag. - Die Teilnehmenden lernen Techniken wie Ankern und Savouring kennen und wenden diese gezielt zur Förderung positiver Emotionen im Arbeitskontext an. Anschließend reflektieren sie deren Wirkung auf ihre emotionale Resilienz. | 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 | |

let's flow

Tag 5

| Dauer | Unterrichtsart | Thema | Hilfsmittel |
|--------------------|---|--|-----------------------------------|
| 1/3 UE/ 15 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | <p style="text-align: center;">Morgenroutine</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) | <p style="text-align: center;">Aufrechterhaltung von Resilienz</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p style="text-align: center;">Resilienz und Digitalisierung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, mit digitalen Belastungen im Beruf umzugehen, indem sie deren Auswirkungen reflektieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | <p style="text-align: center;">Achtsamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, ihre Aufmerksamkeit im Job besser zu steuern, indem sie Achtsamkeitskonzepte analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 2 UE/ 90 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | <p style="text-align: center;">Stressmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, Burnout vorzubeugen, indem sie Praxisbeispiele analysieren. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| 1 UE/ 45 Min. | Theorie (Vortrag & Diskussion) | <p style="text-align: center;">Frage & Antwort</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, offene Jobfragen zu klären, indem sie individuelle Anliegen besprechen. | Workbook, Präsentation, Flipchart |
| | | Veranstaltungsende | |