

## *Bildungsurlaub:*

### **Resilienz - Training der psychosozialen Widerstandskraft**

#### *Zielgruppe:*

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer:innen und Führungskräfte, die im Berufs- und Privatleben besser mit ihren Ressourcen haushalten, gelassener mit Unabänderlichem umgehen und kraftvoller ihre Ziele erreichen wollen.

#### *Lerninhalte und Lernziele:*

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, d.h. sein Vermögen mit den komplexen Anforderungen unserer Zeit, dem Druck der Arbeitswelt und auch Schicksalsschlägen oder Krisen umzugehen und sie mit den vorhandenen Ressourcen zu meistern. Klingt verlockend? Ist trainierbar?

Im Bildungsurlaub finden Sie heraus, wie resilient on the job Sie tatsächlich sind, woraus sich Ihre Resilienz speist und wie Sie gezielt auf die Resilienzfaktoren positiven Einfluss nehmen können. Sie lernen, wie Sie Ihre Resilienz alltäglich stärken können, so dass Sie beruflich und privat gelassener, kraftvoller und klarer denken, fühlen und handeln können.

In einem geschützten Rahmen widmen wir uns gemeinsam diesen Fragen und erarbeiten mit Achtsamkeit, Abwechslung und positiver Psychologie Schritt für Schritt individuelle Antworten. Dabei liegt der Fokus auf der praktischen Anwendung der verschiedenen Methoden und Konzepte.

- Resilienz: Begriffsklärung und Bedeutung für die Entwicklung der psychischen Widerstandskraft
- Die 7 Resilienzfaktoren und deren Einfluss auf die individuelle Lebensrealität
- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- Resilienztools für den beruflichen Alltag
- Einführung in die Methoden und Konzepte der positiven Psychologie
- Stressentschärfungs- und Entspannungsübungen
- Individuelle Zielsetzungen und Praxistransfer

#### *Kursleiter:in:*

**Pascal Hartmann-Boll:** Staatlich anerkannter Sozialarbeiter und Sozialpädagoge B.A. sowie systemischer Berater, Therapeut und Familientherapeut (DGSF). Lehrender für systemische Beratung (DGSF) und Lach-Yoga-Leiter (CLYL).

**Homepage:** [www.hartmannboll.de](http://www.hartmannboll.de)

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmer:innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

**Konzept:**  
**Resilienz - Training der psychosozialen Widerstandskraft**

*Termin + Unterrichtsstunden:* \_\_\_\_\_ 38 Ustd.

*Zeiten:* Mo + Fr 9.30 – 15.30 Uhr, Di – Do 9.30 – 17.00 Uhr

**Täglich:** Resilienztools, Achtsamkeitsbasierte Meditation, Übungen aus der positiven Psychologie

**Montag**

*09.30 - 12.30 Uhr:*

Check-In (Plenum: Kennenlernen, Erwartungsabfrage, Bedürfnisabfrage)

Organisation (Vortrag: Rahmen, Konzept, Inhalte)

Theorie (Vortrag: Einführung in die Methoden und Konzepte der positiven Psychologie)

Praxis (Übung: Positive Emotionen im privaten und beruflichen Alltag)

*13.30 - 15.30 Uhr*

Theorie (Vortrag: Begriffsklärung Resilienz und Bedeutung für die Entwicklung der psychischen Widerstandskraft)

Praxis (Übung: Reflexion der Energiespender und Energieräuber im privaten und beruflichen Alltag)

Check-Out (Befindlichkeiten)

**Dienstag**

*09.30 - 12.30 Uhr*

Check-In (Plenum: Befindlichkeiten, Nachtrag)

Theorie (Vortrag: Die 7 Resilienzfaktoren und deren Einfluss auf die individuelle Lebensrealität)

Praxis (Übung: Analyse des eigenen Resilienzprofils)

*13.30 - 17.00 Uhr*

Theorie (Vortrag: Optimismus und Lösungsorientierung)

Praxis (Übung: Kartierung der Glücksmomente)

Check-Out (Befindlichkeiten)

**Mittwoch**

*09.30 - 12.30 Uhr*

Check-In (Plenum: Befindlichkeiten, Nachtrag)

Theorie (Vortrag: Stress- und Stressverschärfer)

Praxis (Übung: Achtsamkeitsbasierte Meditation I)

*13.30 - 17.00 Uhr*

Theorie (Vortrag: Akzeptanz)

Praxis (Übung: Achtsamkeitsbasierte Meditation II)

Check-Out (Befindlichkeiten)

**Donnerstag**

*09.30 - 12.30 Uhr*

Check-In (Plenum: Befindlichkeiten, Nachtrag)

Theorie (Vortrag: Soziale Beziehungen und Selbstbeziehung)

Praxis (Übung: Netzwerkkarte)

*13.30 - 17.00 Uhr*

Theorie (Vortrag: Selbstwirksamkeit und Verantwortung)

Praxis (Übung: Kartierung von Erfolgen)

Check-Out (Befindlichkeiten)

## **Freitag**

*09.30 - 12.30 Uhr*

Check-In (Plenum: Befindlichkeiten, Nachtrag)

Theorie (Vortrag: Improvisation und Zukunftsorientierung)

Praxis (Übung: Individuelle Zielsetzungen und Transfer in den beruflichen bzw. privaten Alltag)

*13.30 - 15.30 Uhr*

Praxis (Übung: Kreativer Seminarrückblick)

Literatur- und Materialempfehlungen

Evaluation (Übung: Was nehme ich mit, was lasse ich hier und worüber muss ich nachdenken?)

Check-Out (Befindlichkeiten)