

Zum Antrag auf Anerkennung folgender Veranstaltung als Bildungsurlaub:

Resilienztraining – Was uns stark macht. Ganzheitliches Gesundheitssystem in Beruf und Gesellschaft.

Zielgruppe: Alle Beschäftigte

Montag	Vormittag	Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage, Ziele, Organisatorisches <i>Resilienz als ganzheitliches Gesundheitssystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Burnoutprävention in Beruf und Alltag (Pol. Bild.)</i> Ressourcenaktivierung: Innehalten – die Kunst der kleinen Pause, besonders im beruflichen Alltag	1 UE 2 UE 1 UE
	Nachmittag	Austausch über den erfolgreichen Einsatz von Talenten, Werten und Strategien zur Bewältigung von Krisen. Die 10 Säulen der Resilienz und ihre Integration in den beruflichen und persönlichen Alltag. Übungen zur Selbstfürsorge: Der „Achtsamkeitsmuskel“, Unterbrechen der Reiz – Reaktionskette, d.h. alte Muster erkennen und durch neue ersetzen, Bewegungs- und Entspannungsübungen	1 UE 1 UE 2 UE
Dienstag	Vormittag	<i>Gesundheitspsychologischer Ansatz: Salutogenese Modell, Gesundheitsfaktoren und gesundheitsförderliche Einstellungen (Pol. Bild.)</i> Der innere Kritiker und der innere Antreiber – wie gehen wir mit uns um und wie erkennen wir sie? Entspannungsübungen für Pausen im beruflichen Alltag	1 UE 2 UE 1 UE
	Nachmittag	Wertschätzender Umgang mit sich und anderen, Gedankencomputer, Mutsätze, Meditation, 7 Tipps zur Selbstliebe, Übungen zur Stärkung im beruflichen Alltag	4 UE
Mittwoch	Vormittag	<i>Geschichte der Arbeit – wie sie zur Tugend wurde, gesellschaftlicher Stellenwert früher und heute, Globalisierung, Liberalisierung und Digitalisierung der Arbeit. Macht Arbeit krank? Das Belastungsmodell Vuca World (Pol. Bild.)</i> Reflexion über Quantität und Qualität der übernommenen Rollen	2,67 UE 1 UE
	Nachmittag	<i>Gesellschaftliche, wirtschaftliche und soziale Auswirkungen von Stress, Burnout als neue Volkskrankheit, Prävention in Beruf und Alltag (Pol. Bild.)</i> Stresssituationen, Lösungsstrategien und Schutzmöglichkeiten, alltagstaugliche Bewegungs- und Entspannungsübungen	2,33 UE 2 UE
Donnerstag	Vormittag	Erforschung menschlicher Motivationsstrukturen, Berücksichtigung eigener Bedürfnisse als Krankheitsprävention, eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen Grenzen setzen / wahren und öffnen – die Herz-Tor Strategie, äußere und innere Grenzen, eigene Grenzen und Grenzen durch andere Personen	2 UE 2 UE
	Nachmittag	Bedeutung, Aufbau und Pflege wichtiger Beziehungen und tragender Netzwerke. Überprüfung der eigenen Beziehungskonstellationen auf ihre Tauglichkeit. Bewegungs- und Entspannungsübungen für Pausen im beruflichen Alltag	3 UE 1 UE
Freitag	Vormittag	Personlicher Energiehaushalt: Was gibt mir Kraft, was nimmt mir Kraft? Realistische Schritte den Energiehaushalt nachhaltig zu stärken (SMART Methode) Selbsterfahrung Ressourcenaktivierung	3 UE 1 UE
	Nachmittag	Zusammenfassung der zentralen Themen des Resilienztrainings. Selbstfürsorge: Was trägt mich –was gibt mir Sinn? Gegengewicht schaffen zu meinen Belastungen in Beruf und Alltag. Inneres Gleichgewicht: Meditation zur Verankerung in die eigene Ruhe und Kraft. Reflexion der Seminarinhalte – was nehme ich mit?	1 UE 1 UE 1 UE 1 UE

1 UE = 45 Minuten

40 UE

davon 8 UE Pol. Bildung