



Mitteilung für den Arbeitgeber

Ocean Fused Training S.L. führt vom _____ bis _____ das Seminar
„**Resilienz im Beruf**“ durch.

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub für den Zeitraum von Montag bis Freitag
anerkannt u. a. in

- **Brandenburg** (Geschäftszeichen: 46.14-61940 bis 14.09.2026)
- **Berlin** (Geschäftszeichen: II A74 – 129133 bis 14.09.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (Anerkennungskennziffer: 8504/2843/24 bis 13.10.2026)

Zielgruppe: Das Bildungsurlaubsangebot ist ein berufsgruppenunspezifisches Seminar zur
Burnoutprävention. Es richtet sich an alle interessierten ArbeitnehmerInnen, welche ihre
berufliche Resilienz anwendungsorientiert trainieren wollen und ihre
Stressbewältigungskompetenz verbessern wollen.

Seminarziele:

- Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Resilienz- und Stressforschung
zur Verbesserung der psychischen Belastbarkeit am Arbeitsplatz
- Erlernen und Anwenden von Resilienztechniken, um den beruflichen
Herausforderungen besser zu begegnen
- Einführung und Umsetzung effektiver Strategien zur praktischen Stressbewältigung
- Schulung in Achtsamkeits- und Entspannungstechniken
- Förderung der Selbstreflexion und des Transfers der erlernten Techniken in den
beruflichen Alltag

Umfang des Seminars: 30 Unterrichtsstunden a 60 Minuten.

Unterschrift Ocean Fused Training S.L.

Unterschrift TeilnehmerIn



Zeitplan:

Tag	Inhalt
Montag	STRESSTHEORIE <i>„You can't stop the waves, but you can learn how to surf“</i>
08:00 – 10:00	Begrüßung, Aufklärung über die Entstehung von Stress und die gesundheitlichen Auswirkungen von Dauerstress – Identifizierung persönlicher Stressoren – Erkennen von „automatisierten Handlungsmustern“ und Bewältigungsstrategien – Ursachenforschung: Stress am Arbeitsplatz
10:15 – 12:15	Einführung in das Surfen als Medium gezielter Stresserfahrung, theoretische und praktische Grundlagen des Surfens, praktische Surfeinheit, Reflexion der eigenen Stresserfahrung, Reaktionsmuster und individueller Bewältigungsstrategien
13:00 – 14:00	Analyse der individuellen Stressauslöser, Übertragung auf berufliche Situationen
14:00 – 15:00	Einführung in Yin-Yoga als Mittel zur Entschleunigung und zur Stressbewältigung, Vorteile der Praxis und angeleitete Übungen
Dienstag	RESILIENZ ALS INNERE EINSTELLUNG <i>„stark sein, auch wenn die Wellen hochschlagen“</i>
08:00 – 09:00	Angeleitete praktische Yin-Yogaeinheit für energievollen Start in den Arbeitstag
09:00 – 10:00	Einführung in das Thema „Resilienz im Beruf“ – Resilienz als Veränderungskompetenz und Schutzfaktor im beruflichen Kontext
10:15 – 12:15	Identifizierung eigener Resilienzstärken und -schwächen – Rolle von Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung
13:00 – 15:00	Praktische Surfeinheit mit dem Fokus auf Selbstwirksamkeit und optimistischer Herangehensweise, Gruppenreflexion, Einzel- und Gruppenübungen zur Förderung inneren positiven Grundhaltung
Mittwoch	RESILIENZ ALS EIGENE FÄHIGKEIT <i>„Stehauf-Männchen: Die Wellen der Veränderung meistern“</i>
08:00 – 09:00	Praktische Übung progressive Muskelentspannung (PME): Technik, Durchführung und Vorteile
09:00 – 10:00	Vertiefung des Themas „Resilienz im Beruf“ mit dem Fokus der Stärkung der eigenen Fähigkeiten: Verlassen der Opferrolle – Selbstregulation
10:15 – 12:15	Reflexionsübung zu Selbstregulation und Verlassen der Opferrolle, praktische Surfeinheit zum Training der eigenen Handlungsfähigkeit und Selbstkontrolle



13.00 – 15.00	Thema „Resilienz und dessen Bedeutung im Arbeitskontext“ mit dem Fokus Beziehungen- und Netzwerkpflege – Zukunft gestalten, Einzel- und Gruppenübungen, Entwickeln von Handlungsschritten zur Stärkung beruflicher Resilienz
Donnerstag	ACHTSAMKEIT <i>„Boot auf stürmischen See“</i>
08:00 – 10:00	Praktische Atemübungen für mehr Achtsamkeit und Stressreduktion, Konzept der Achtsamkeit, negative Stressspirale und Wege für tägliches Achtsamkeitstraining
10:15 – 12:15	Achtsamkeit als Mittel für Fokussierung und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, praktische Surfeinheit mit Übungen und Techniken zur Achtsamkeit
13:00 – 14:00	Praktische Meditationsübung „BodyScan“
14:00 – 15:00	Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für den persönlichen und beruflichen Alltag
Freitag	INTEGRATION <i>„and action“</i>
08:00 – 09:00	Angeleitete Yin-Yoga-Session zur Stärkung der inneren Stärke und für die Flexibilität des Rückens
09:00 – 10:00	Bedeutung von Achtsamkeit, Resilienz und Stressbewältigung für das persönliche Wohlbefinden und den beruflichen Erfolg – Stolpersteine auf dem Weg zur Stärkung der Resilienz
10:15 – 12:15	Analyse persönlicher Fortschritte und Herausforderungen, Vertiefung des Verständnisses für die Wechselwirkungen zwischen Achtsamkeit, Resilienz und Stressbewältigung, praktische Surfeinheit
13:00 – 15:00	Methodenkoffer für Integration in den persönlichen und beruflichen Alltag, Abschluss- und Reflexionsrunde

Hinweis: Zeitliche Programmänderungen vorbehalten. Da wir mit dem Naturelement Ozean arbeiten, müssen die praktischen Surfeinheiten den Gezeiten angepasst werden, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten.