



## 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  |
|-----------------|---|
| <b>Montag</b>   | <b>STRESSTHEORIE</b><br><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  |
| <b>Dienstag</b> | <b>RESILIENZ ALS INNERE EINSTELLUNG</b><br><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   |
| <b>Mittwoch</b> | <b>RESILIENZ ALS EIGENE FÄHIGKEIT</b><br><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 |
| <b>Donnerstag</b> | <b>ACHTSAMKEIT</b><br><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  |
| <b>Freitag</b>    | <b>INTEGRATION</b><br><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.