Ocean Fused Training
Flow with Nature's Energy

Telefon: +34 624 58 50 31
Internet: www.oceanfusedtraining.com
E-Mail: info@oceanfusedtraining.com

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

Ocean Fused Training
Flow with Nature's Energy

Seminarplan: Resilienz im Beruf

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 - 09:00	Begrüßung und Einführung: Stress im Beruf – Definitionen und Grundlagen	Yin Yoga – Energiegeladen in den Tag starten	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Atem: Einführung und angeleitete Atemübungen	Yin Yoga - Innere Widerstandskraft stärken
09:00 – 10:00	Stresstheorie – Entstehung, Ursachen und Auswirkungen	Einführung: Resilienz als Schutzfaktor	Vertiefung: Resilienz als eigene Fähigkeit nutzen	Einführung: Achtsamkeit und ihre Rolle bei der Stressbewältigung	Stolpersteine auf dem Weg zur Resilienz
10:00 – 10:15	Pause				
10:15 – 11.15	Einführung: Surfen als Medium zur Stresserfahrung Technische Einweisung	Resilienz als innere Grundhaltung: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung	Reflexion und Transfer: Selbstregulation, Opferrolle, Soziale Unterstützung	Surfen als Medium für Achtsamkeitstraining Transfer	Videobasiere Reflexion und Transferübung: Lernfortschritt, Selbstwirksamkeit
11:15 – 12.15	Praktische Surfeinheit Videoaufnahme	Reflexion und Transfer: Optimismus Akzeptanz, Lösungsorientierung	Praktische Surfeinheit	Praktische Surfeinheit Videoaufnahme	Praktische Surfeinheit
12.15 – 13:00	Pause				
13:00 – 14:00	Videobasierte Reflexion: Stresserfahrung und individuelle Herausforderungen	Praktische Surfeinheit	Vertiefung: Netzwerke pflegen und Zukunft gestalten	BodyScan-Meditation: Im Körper sein	Methodenkoffer, „Brief an mich selbst“
14:00 – 15:00	Yin Yoga – Einführung und entspannte Übungen	Reflexion und Transferübung: „obwohl-trotzdem“ „Circle of Concern and Influence”	Reflexion und Transfer: „Meine Vorbilder und Mentoren“ „Das Motto meines Lebens“	Achtsamkeitsübungen für persönlichen & 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.