



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)
- **Saarland** (Feststellungsnummer: 1656-456980)
- **Sachsen-Anhalt** (Aktenzeichen: 207-53502-2025-992 bis 22.09.2026)

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

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	Resilienz als innere Grundhaltung: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung	Reflexion und Transfer: Selbstregulation, Opferrolle, Soziale Unterstützung	Surfen als Medium für Achtsamkeitstraining Transfer	Videobasierte Reflexion und Transferübung; Lernfortschritt, Selbstwirksamkeit
11:15 - 12:15	Technische Einweisung	Reflexion und Transfer: Optimismus Akzeptanz, Lösungsorientierung	Praktische Surfseinheit	Praktische Surfseinheit Videoaufnahme	Praktische Surfseinheit
12:15 - 13:00	Praktische Surfteilnahme			Pause	
13:00 - 14:00	Videobasierte Reflexion: Stresserfahrung und individuelle Herausforderungen	Praktische Surfseinheit	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 Reflektionsrunde

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