

## 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.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in **Berlin** gemäß §10 Absatz 1 Satz 3 des Berliner Bildungsgesetzes als Bildungsveranstaltung anerkannt.

**Zielgruppe:** Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten ArbeitnehmerInnen, welche ihre berufliche Resilienz anwendungsorientiert trainieren wollen.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- ArbeitnehmerInnen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- ArbeitnehmerInnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

### 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> <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> <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> <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 Netzwerkpflge – Zukunft gestalten, Einzel- und Gruppenübungen, Entwickeln von Handlungsschritten zur Stärkung beruflicher Resilienz
<b>Donnerstag</b>	<b>ACHTSAMKEIT</b> <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> <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.

### Gewährleistung der Gesundheit und Sicherheit

- Die TeilnehmerInnen sind bei allen sportlichen Aktivitäten (Yoga und Surfen) durch die Bildungseinrichtung versichert
- Der stündliche Wasseraufenthalt erfolgt an einem gesicherten Strand, der von der Wasserwacht überwacht wird und ausschließlich lizenzierten Schulen das Durchführen von Trainings erlaubt
- Die TrainerInnen haben eine Qualifikation als Rettungsschwimmer und passen den Wasseraufenthalt an die Gezeiten an, um optimale und sichere Bedingungen zu gewährleisten