

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub „Resilienz – erlernen und vermitteln“

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: 4 Tage

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige aus allen sozialen, psychologischen und dienstleistungsorientierten Bereichen wie Psychologische Beratung, Heilpraktikerberufe für Psychotherapie, Coaching, Gesundheitsberatung etc., die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten, sowie an sonstige Interessierte, die ihre persönliche und berufliche Resilienz und ihre Veränderungskompetenzen stärken möchten.

Lernziele:

- Grundsätzliches Verständnis von Resilienz als Veränderungskompetenz entwickeln
- Relevantes theoretisches und praktisches Wissen über Schutz- und Resilienzfaktoren erlangen
- Erkennen und Entwickeln der eigenen Ressourcen / Erkennen und Entwickeln der Ressourcen bei Klienten
- Reduzieren von Stressoren, Veränderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen (Glaubenssätze)
- Gelassener Umgang mit Stress, Krisen und Belastungen durch Entwickeln eines positiven, entwicklungsorientierten Mindset
- Einblick in Methoden und Mechanismen, um sich selbst und/oder Klienten in die Resilienz zu begleiten

Methoden:

- Theorievermittlung (Einführung in das Resilienzkonzept / Stand der Resilienzforschung / Gesundheitsförderung durch Resilienztraining)
- Theorievermittlung zu den einzelnen Resilienzfaktoren
- Übungen, Trainingsaufgaben, Tests zu den einzelnen Resilienzfaktoren (Einzel- und Kleingruppenarbeit)



Die Volkshochschule Essen informiert

-
- Demo-Prozess durch die Trainerin
 - Detaillierte Feedbackrunden mit differenzierter Rückschau auf das bisherige Erleben sowie das Einüben neuer Veränderungskompetenzen
 - Blitzlichtrunden zum Ende jeden Trainingstages im Hinblick auf Lernprofit und Lerninteresse / Wünsche und Fragen der Teilnehmenden

Hinweis: Die Inhalte werden nicht immer in der im Folgenden angegebenen Reihenfolge, sondern situationsgerecht behandelt! Feedbackrunden beschließen jeden Seminartag.

Ablaufplan:

TAG 1

- Begrüßung / Vorstellung Trainerin und TN
- Praktischer Einstieg Warm-up: „Was verbinde ich mit dem Begriff der Resilienz? Wo ist mir Resilienz schon begegnet?“ – Kurze Diskussion/Resümee
- Einführung in die Resilienz – Theorievermittlung und Gespräch
- Übung: Test Selbstwirksamkeitserwartung nach Schwarzer
- Resilienzfaktoren (Risiko- & Schutzfaktoren, Stand der Forschung, Fördermaßnahmen, Organisationale Resilienz-Erfolgsfaktoren), Theorievermittlung und Gespräch
- Einführung in den Resilienzfaktor „Akzeptanz“
- Übungen zu den „4 As“ – jeder TN reflektiert zunächst allein, anschließend Austausch im Plenum
- Glaubenssatz / ABC-Modelle, wichtige Erkenntnisse – Veränderung in 7 Schritten

TAG 2

- Begrüßung, Willkommen in den 2. Tag, kurze Zusammenfassung des Vortages
- Übungen zum Thema „Glaubenssatz“ (Beispiele für die Umformulierung von negativen Glaubenssätzen in positive Veränderung)
- Einführung in den Resilienzfaktor „Optimismus“ (Optimismus als Lebenskonzept) – Theorievermittlung
- Übungen zum Thema „Optimismus“ – Mentalübung „Unsere Gedanken beeinflussen die Lebensenergie“, Positive Affirmationen zu „Gesundheit/Erfolg/Ziele/Wachstum“ mit Feedbackrunde
- Einführung in den Resilienzfaktor „Verantwortung“ – Theorievermittlung
- Übungen zum Thema „Verantwortung“ – Übung I, Übung II als Schritte zur Selbstverantwortung mit Erweiterungs-Fazit / Erkenntnisse
- Trainingsaufgabe „Verantwortung“



Volkshochschule
Essen

Die Volkshochschule Essen informiert

TAG 3

- Begrüßung, Willkommen in den 3. Tag, kurze Zusammenfassung der Vortage 1 + 2
- Einführung in den Resilienzfaktor „Lösungsorientierung“ – Theorievermittlung
- Übungen zur Lösungsorientierung (Kleingruppenarbeit a 2 Personen)
- Lösungsdenken, Wunderfrage nach de Shazer + Berg, Leit- und Ressourcenfrage, Kriterien für eindeutig definierte Ziele
- Demo-Prozess „Wunderfrage“ aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie nach de Shazer und Berg, danach Übungen in 2er-Gruppen
- Einführung in den Resilienzfaktor „Zukunftsorientierung“ – Theorievermittlung
- Übung „Insel der Erkenntnis“ mit anschließendem Austausch im Plenum

TAG 4

- Begrüßung, Willkommen in den 4. Tag, kurze Zusammenfassung des Vortages
- „Zukunftsorientierung“, Checkliste Zielklärung (Einzelarbeit)
- Einführung in den Resilienzfaktor „Rollenverhalten / Opferrolle verlassen“ – Theorievermittlung und Gespräch
- Das Opfer-Gestalter-Modell nach Stephen Covey
- Übung: Opferrolle verlassen
- Übung: Leidensliste Lösungen (Hausaufgabe) – kurze Erläuterung
- Training „Abgrenzungstechniken“ – die 4 As (kurzer Exkurs)
- Einführung in den Resilienzfaktor „Netzwerkorientierung“ – Theorievermittlung und Gespräch
- Trainingsaufgabe: Wie definiere und gestalte ich mein persönliches Netzwerk? Beispiele aus dem Plenum
- RESILIENZFAKTOREN – Botschaft der Dozentin
- Seminarrückblick und Feedbackrunde zum 4. Tag und zur gesamten Fortbildung / Transfer des Erfahrenen und der erworbenen Fähigkeiten in den jeweils individuellen Berufs- und privaten Alltag

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:
<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 06/2022

