

## LEHRGANGSLEITUNG

Thomas Seliger

- Studium: Diplom-Ökonomie (Uni Hannover)

Zusatzqualifikationen: Resilienztrainer und Resilienzcoach, (Resilienzakademie Göttingen), NLP-Master (DVNLP/IN); Master Coach (DVNLP/ICI); Lehrtrainer Hypnose (HAG); Ausbilder Klopfakupressur; Ausbilder Burn-Out- und Resilienz-Beauftragter

Hauptberuflich tätig als Coach und Trainer

## INFO UND BERATUNG

Der Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V. ist eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung, die seit Jahrzehnten auch in der beruflichen Bildung tätig ist.

Wir bieten die Gewähr für qualifizierte Angebote und verfügen über eine leistungsfähige Organisation.

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Fragen:

Carmen Gorak

Tel.: 0511 / 338 798 - 34

E-Mail: carmen.gorak@bildungsverein.de

Der Bildungsverein Hannover e.V. ist zertifiziert!



## RESILIENZ IM BERUFLICHEN KONTEXT

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und aus Krisen gestärkt hervor zu gehen – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können.

Der Lehrgang steht im Kontext von Themen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und psychische Gesundheit. Anhand der sieben Säulen der Resilienz (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung) betrachten wir nicht nur eigene und fremde Stressoren und Protektoren, sondern lernen auch die Wichtigkeit einer gelingenden Kommunikation kennen. Neben der persönlichen Resilienz beschäftigen wir uns auch mit dem Bereich der Teamresilienz und dem neuen und spannenden Feld der organisationalen Resilienz, also der Fähigkeit einer Organisation, etwas abzufedern und sich in einer verändernden Umgebung anzupassen.

Das in diesem vhsConcept-Curriculum vertretene Verständnis von Resilienz befördert Fertigkeiten und Fähigkeiten, die eine dynamische, kreative Zukunftsgestaltung sowie die ressourcenschonende Bewältigung krisenhafter Entwicklungen unterstützen.

### Informationsveranstaltung:

**Montag, 29.01.2024**

um 17.00 Uhr

in den Räumen des

Bildungsvereins Viktoriastr. 1,  
Hannover-Linden

Für die Infoveranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Dies kann telefonisch (0511 - 344 144) oder per E-Mail (info@bildungsverein.de) erfolgen.



## Resilienz im beruflichen Kontext



**März 2024**

bis

**Juni 2024**

**Berufsbegleitender Lehrgang  
nach vhsConcept**

## ZIELGRUPPE

Beschäftigte aus erzieherischen, (sozial-/heil-) pädagogischen Berufen, die mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Menschen mit Behinderung, Familien arbeiten, und in diesem Kontext sowohl ihre eigene Resilienz als auch die ihrer Zielgruppe sowie ihres Arbeitsumfelds befördern möchten. Zum Beispiel: Sozialassistent\*innen, Erzieher\*innen, Sozial-, Diplom-Pädagog\*innen, Bachelor und Masterstudiengänge Soziale Arbeit und anverwandte Felder, Heilpädagog\*innen, Lehrer\*innen, aber auch Mitarbeitende, die sich für betriebliche Gesundheits- und Resilienzförderung interessieren.

## LEHRGANGSTERMINE

08.03.24 bis 10.03.24

19.04.24 bis 21.04.24

24.05.24 bis 26.05.24

10.06.24 bis 14.06.24 (Bildungsurlaub)

21.06.24 bis 23.06.24 Abschlusskolloquium

Der Unterricht findet zu folgenden Zeiten statt:

Freitags: 16.45 - 20.00 Uhr

Samstags: 09.30 - 17.00 Uhr

Sonntags: 09.30 - 17.00 Uhr

Bildungsurlaub: Mo-Do von 09.00 - 17.00 Uhr  
Fr. 09.00 - 14.30 Uhr

Ort: Bildungsverein  
Viktoriastr. 1, Hannover-Linden

## INHALTE

### Modul 1

Meine eigene Resilienz stärken – Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

- Einführung in das Konzept der Resilienz
  - Kennenlernen verschiedener Resilienzfaktoren
  - Entwicklung eines persönlichen Gesundheitsplans
- ⇒ fokussiert die Stärkung der individuellen Resilienz der Teilnehmer\*innen.

### Modul 2

Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern

- Resilienz bei der eigenen Zielgruppe fördern
  - Herausforderungen mit der eigenen Zielgruppe beleuchten und resilient bewältigen
  - Entwicklung eines Handlungskonzepts für meinen beruflichen Alltag
- ⇒ widmet sich der Förderung von Resilienz bei den jeweiligen Zielgruppen, mit denen die Teilnehmer\*innen arbeiten

### Modul 3

Resilienz im eigenen Arbeitsumfeld

- Sich selbst resilient führen
  - Kommunikation, Konflikte, Teams – resilient agieren
  - Entwicklung einer Prozessbeschreibung zur Weitergabe von Informationen innerhalb der eigenen Organisation
- ⇒ hilft dabei, Ansatzpunkte zur Umsetzung von Resilienz in Teams zu finden und Kolleg\*innen zu stützen. Auch können bei erforderlichen strukturellen Veränderungsbedarfen innerhalb der Organisation, diese an die übergeordneten Führungsinstanzen weitergeleitet werden.

## PRÜFUNGSLEISTUNGEN

Der Lehrgang schließt mit einem Abschlusskolloquium ab, in dem Teilnehmende ihr im Rahmen des Lehrgangs entwickeltes Handlungskonzept für ihr persönliches Arbeitsumfeld sowie eine Prozessbeschreibung zur Weitergabe von Informationen vorstellen:

- eigenes Handlungskonzept für das persönliche Arbeitsumfeld
- Präsentation des Konzepts (ca. 15 Min.)
- Prozessbeschreibung zur Weitergabe von Informationen
- Lerntagebuch
- Mündliche Abschlussprüfung

## ABSCHLUSS MIT ZERTIFIKAT

Jede\*r Teilnehmer\*in erhält nach erfolgreicher Teilnahme und 90% Anwesenheit an allen drei Modulen ein Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

## ANMELDEBEDINGUNGEN UND PREISE

Die Ausbildung ist ein Gesamtangebot und kann nur insgesamt gebucht werden. Die Teilnahme an einzelnen Modulen der Ausbildung ist nicht möglich.

Die Gebühr beträgt für 120 Unterrichtsstunden € 800,- (Plus € 30,- für das Zertifikat) insgesamt € 830,- Ratenzahlung ist möglich.

Die Anmeldung kann hier unter der Kursnummer 241F22120 erfolgen.

### Bildungsverein

Stadtstr. 17  
30159 Hannover  
0511 - 344 144  
info@bildungsverein.de