Stundenplan: Natur-Entwicklungsreise Nepal - Selbstmanagement mit Mentaltraining lernen

Im Bildungsurlaub lernen und üben die Teilnehmenden, wie sie durch **Mentaltraining** und unter Einbeziehung der positiven Kraft der Natur sich selbst erfolgreich führen können und damit ihre Resilienz im Berufsalltag steigern können. Es werden Veränderungs- bzw. Entwicklungsprozesse angestoßen, Methoden und Techniken geübt, Denk- und Verhaltensmuster optimiert. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs. Die Teilnehmenden erleben unterschiedliche Interventionen und Werkzeuge des Mentaltrainings, wie z.B. Übungen aus der Gestalttherapie, Kunsttherapie, NLP; systemischen Familienstellen, Imagination, Hypnotherapie und der Erlebnispädagogik in der Wirkung an sich selbst. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung. Der Bildungsurlaub ist Bestandteil einer **Reise durch Nepal**. Die Reiseetappen, Orte und Impulse unterstützen die Inhalte des Mentaltrainings.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und für Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter*innen.

TAG 1 Ankunft in Kathmandu, Besuch des Durbar Square	
TAG 2 Besuch einer Stupa und Fahrt zum Organic-Farm-Resort	
TAG 3 Einblick Mentaltraining	
vormittags	Kennenlernen, Einführung, Organisation
	Was ist Mentaltraining? Theorie
nachmittags	Gedanken, Bewusstes und Unbewusstes - Theorie und Praxis
TAG 4 Träume, Wünsche, Ziele	
vormittags	Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze - Wissensvermittlung, Selbsterfahrung und Fokussierung
nachmittags	Imagination und Visualisierung
	Zielformulierung - Wissensvermittlung und Übungen
TAG 5 Selbst-Bewusst-Sein	
vormittags	Glaubenssätze umformulieren
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - wahrnehmen und akzeptieren
nachmittags	Ressourcen, Stärken und Schwächen - praktische Übungen
	Autogenes Training, Schulung innerer Bilder
TAG 6 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung	
vormittags	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz
	lösungsorientiertes Denken und Perspektivwechsel - Wissensvermittlung und Übungen
nachmittags	Übungen aus dem Mentaltraining
abends	Fahrt zu einem Kloster und Teilnahme an einem Feuerritual
TAG 7 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung	
vormittags	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes
nachmittags	Übungen aus dem Mentaltraining
15:15 - 16:45	Abschussübung, Zielformulierung für den eigenen Alltag
TAG 8 Reise und Besichtigungen Bhakthapur	
TAG 9 Reise, Wanderung, Besichtigung Pokhara	
TAG 10 Reise nach Kathmandu und Abschluss	

Änderungen vorbehalten

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com