

Stundenplan:
Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements durch
Mentaltraining in der Natur



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 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.

In diesem Seminar wird ein Handwerkszeug vermittelt, das die Teilnehmenden darin unterstützt mit beruflichen Anforderungskonstellationen (u.a. Erhaltung der Leistungsfähigkeit, Erhöhung der Entscheidungs- und Lösungskompetenz, Verbesserung der Konfliktfähigkeit) besser umgehen zu können. Die im Rahmen dieses Bildungsurlaubs vermittelten Techniken umfassen Übungen, Lektionen und Kleingruppenarbeit, sowie didaktische und methodische Fragestellungen. Die theoretischen Hintergründe werden näher beleuchtet. Es werden für konkrete berufliche Situationen der Teilnehmenden individuelle Strategien im Umgang mit beruflich bedingten Belastungsfaktoren erarbeitet und der Transfer in den Berufsalltag sichergestellt. Wer die Techniken richtig einsetzt, kann sein Berufsleben insgesamt effizienter und erfolgreicher gestalten. Mit dem Ziel, vorhandene Potenziale besser als bisher zu erschließen und weiterzuentwickeln, findet ein Abgleich von beruflichen Anforderungen mit den individuellen Kompetenzprofilen und Ressourcen statt.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern möchten..

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1 Einblick Mentaltraining		
09:00 - 10:30	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	2
Pause		
10:45 - 12:15	Was ist Mentaltraining?	2
Pause		
13:30 - 15:00	Die Kraft der Gedanken	2
Pause		
15:15 - 16:45	Bewusstes und Unbewusstes, Atemübung	2
TAG 2 Träume, Wünsche, Ziele		
09:00 - 10:30	Gedanken und Gefühle, Irrationale Gedanken und Glaubenssätze	2
Pause		
10:45 - 12:15	Mein Lebenstraum - innere Bilder und Hemnisse	2
Mittagspause		
13:30 - 15:00	Imagination und Visualisierung	2
Pause		
15:15 - 16:45	verschiedene Arten von Zielen. Visualisierung eines festgelegten Ziels	2
TAG 3 Selbst-Bewusst-Sein		
09:00 - 10:30	Die Kunst des Refrainings	2
Pause		
10:45 - 12:15	Ressourcen, Stärken und Schwächen	2
Mittagspause		
13:30 - 15:00	Autogenes Training, Schulung innerer Bilder	2
Pause		
15:15 - 16:45	Ressourcen, Stärken und Schwächen	2
TAG 4 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
09:00 - 10:30	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	2
Pause		
10:45 - 12:15	Problemlösung und konstruktives Denken	2
Mittagspause		
13:30 - 15:00	Widerstände auflösen, Archetypen	2
Pause		
15:15 - 16:45	Übungen aus dem Mentaltraining	2

TAG 5 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
09:00 - 10:30	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur, Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life- Balance-Modells	2
Pause		
10:45 - 12:15	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	2
Mittagspause		
13:30 - 15:00	Übungen aus dem Mentaltraining	2
Pause		
15:15 - 16:45	Befindlichkeiten, Wünsche. Abschlussübung, Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	2
Gesamt:		40 UE