

# Ablaufplan

## “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.

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

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den **Bildungsurlaub “Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements durch Mentaltraining in der Natur”**

Ich: \_\_\_\_\_

Wohnhaft in: \_\_\_\_\_

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Baden-Württemberg (AZ: 12c13-6002-61, Unbefristet)
- Hamburg (anerkannt lt. § 15 Abs. 1 HmbBUG, Unbefristet)
- Niedersachsen (AZ: B25-127415-96, bis 31.12.2027)
- NRW (AZ: 48.06.01-328, Unbefristet)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 2 SBFG, Unbefristet)

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren.

**Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.**

Deutsche Akademie für  
Waldbaden und Gesundheit  
Kellereistraße 1  
67487 St. Martin



Tel. 06321 - 70 900 50  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in