

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, mit beruflichen und privaten Herausforderungen kreativer umgehen, ihre mentale Stärke, Selbstwirksamkeit und Motivation verbessern und damit ihre Resilienz im Berufsalltag steigern können. Es werden Veränderungs- bzw. Entwicklungsprozesse angestoßen, Methoden und Techniken geübt, Denk- und Verhaltensmuster optimiert. Die Teilnehmenden erleben unterschiedliche Interventionen und Werkzeuge des Mentaltrainings in der Wirkung an sich selbst. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit, Erfolg und mentale Stärke in einer herausfordernden Arbeitswelt.

Der Bildungsurlaub ist Bestandteil einer **Reise durch Nepal**. Die Naturorte, Landschaften (Hochgebirge) und die Reiseetappen unterstützen die Inhalte des Mentaltrainings, die positive Wirkung auf die Gesundheit und sie strategische Neupositionierung und Veränderung des Blickwinkels für die Teilnehmer.

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 und hohe Verantwortung tragen, insbesondere Führungskräfte, Personalverantwortliche, leitende Angestellte, Mitarbeitende im Beruflichen Eingliederungsmanagement und im höheren Dienst, Berufstätige in medizinischen und sozialen Berufen zur Stärkung der eigenen Resilien und zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter*innen bzw. Klienten.

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 Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes
nachmittags	Übungen aus dem Mentaltraining Abschussübung, Zielformulierung für den eigenen Alltag

TAG 8 Reise und Besichtigungen Bhaktapur

TAG 9 Reise, Wanderung, Besichtigung Pokhara - Vertiefung mentales Training

TAG 10 Reise nach Kathmandu und Abschluss

Änderungen vorbehalten!