



Mecklenburg-Vorpommern

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

In diesem Bildungsurlaub erlernen die Teilnehmenden, berufliche Anforderungen besser zu bewältigen, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und Konfliktlösungen zu verbessern.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 520,00 €
inkl. Materialien, Hängematte zum Waldbaden, zzgl. Anreise,
Unterkunft und Verpflegung

Im Bildungsurlaub lernen und üben die Teilnehmenden, wie sie durch Mentaltraining und die positive Kraft der Natur ihre Resilienz im Berufsalltag steigern können. Veränderungsprozesse werden angestoßen, Techniken geübt und Denk- und Verhaltensmuster optimiert.



Im Mittelpunkt stehen Techniken für den kreativen Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen. Die Teilnehmenden erleben Übungen aus Gestalttherapie, Kunsttherapie, NLP, systemischem Familienstellen, Imagination, Hypnotherapie und Erlebnispädagogik.

Ziel ist es, Strategien für den Berufsalltag zu erarbeiten, die Stressbewältigung und Resilienz fördern und als Multiplikatoren weitergegeben werden können. Das Seminar vermittelt Handwerkszeug, um berufliche Anforderungen besser zu bewältigen. Übungen, Kleingruppenarbeit und theoretische Hintergründe sorgen für den Transfer in den Berufsalltag.

INHALTE

- > Mentaltraining und Naturkraft
- > Veränderungs- und Entwicklungsprozesse
- > Kreativer Umgang mit Herausforderungen
- > Berufliche Weiterbildung
- > Umgang mit beruflichen Anforderungen
- > Praktische Übungen und Kleingruppenarbeit
- > Theoretische Hintergründe
- > Transfer in den Berufsalltag