

## Aufbaumodul Natur-Resilienz-Trainer\*in für Kinder und Jugendliche (3 Tage)



In der Ausbildung Natur-Resilienz-Trainer® für Kinder und Jugendliche lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden, die seelische Widerstandskraft sowie die gesunde seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu stärken.

Die Natur unterstützt auf ganzheitliche Art und Weise die Förderung verschiedener Resilienzurzeln zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, sozialer Kompetenz sowie aktiver Problemlöse- und Stressbewältigungsstrategien. Für einen gelingenden Praxistransfer in den Kita-/Schul- und Familien-/ sowie Freizeit-Alltag werden in der Ausbildung verschiedene Praxisbeispiele in der Natur erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Acht-Wochen\_Kursleiterkonzept gemäß den Anforderungen der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP), so dass sie, mit entsprechender Grundqualifikation, Natur-Resilienztraining in der Prävention anbieten können.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
vormittag	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Seminarregeln, Agenda	1
	Roter Faden der Ausbildung	1
	Vorstellungsrunde „Ich bin...“	2
nachmittag	Resilienz und Natur - warum und wie passt das zusammen?	2
	Ankommen in der Natur - Kennenlernen der 4 Natur-Elemente - die Resilienzwurzel "Achtsamkeit"	1
	"Der Resilienzbaum" - seine Wurzeln, seine Äste und sein Stamm	1
	Praxis	1
<b>Tag 2</b>		
vormittag	Resilienzfaktoren Kinder	2
	Resilienzwurzel "Netzwerkorientierung" und "Akzeptanz"	2
nachmittag	Resilienzwurzel "Selbstregulierung"	2
	Resilienzwurzel "Selbstwirksamkeit" und "Optimismus"	2
	Resilienzwurzel "Zukunftsorientierte Lösungsfindung"	1
<b>Tag 3</b>		
vormittag	"Die verschiedenen Resilienzurzeln"	2
	Methodik und Didaktik für NR Training	2
nachmittag	Lehrproben	2
	Zielgruppenspezifische Fragen und Abschluss	2
<b>Zeitliche und inhaltliche Änderungen möglich!</b>		
<b>Unterrichtseinheiten gesamt:</b>		<b>26</b>