

Stundenplan: Bildungsurlaub: Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen - Mit Waldbaden und Achtsamkeit zu besserer Balance im Berufsalltag



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: Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)

Uhrzeit	Inhalt
TAG 1	
vormittags	Einführung in das Seminar
	Einführung in Entwicklung und Forschung zu Waldbaden
nachmittags	Das Konzept der Achtsamkeit - Grundlagen und Forschungen
	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation
abends	Stress und unsere moderne Gesellschaft
TAG 2	
vormittags	Theoretischer Input: Meditation
	Funktion und Wirkung ätherischer Baumöle in der Aromatherapie und deren Anwendung in Kliniken
	Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem
nachmittags	Theorie und Praxis Waldbaden
	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten für Resilienz
TAG 3	
vormittags	Die 5 Säulen der Achtsamkeit, Alltagsautomatismen
	Video "Heilkraft der Meditation"
nachmittags	Theorie und Praxis Waldbaden
	Einsatz von Pilotprojekte und Programme der Krankenkassen (u.a.) im betrieblichen Gesundheitsmanagement
TAG 4	
vormittags	Theorie und Methoden achtsamkeitsbasierter Meditation und Waldbaden zur Anwendung im beruflichen Alltag
	Erstellung eines individuellen 8-Wochen-Planes für den beruflichen Alltag bzw. den konkreten beruflichen Kontext
nachmittags	Theorie und Praxis Waldbaden
	gesellschaftspolitischen Diskussionsstand zur Gesunderhaltung und Stressreduktion am Arbeitsplatz - Maßnahmen zur gesunden Gestaltung von Arbeits- und Lebensrhythmen
TAG 5	
vormittags	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld
09:45 - 12:00	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes
nachmittags	Zusammenfassung, Abschluss
Gesamt:	40 UE

Änderungen sind möglich