

Stundenplan: Bildungsurlaub und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und tiergestützter Intervention - zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit in der modernen Arbeitswelt



Ziel: Die Teilnehmenden wissen, was Stress ist, wie er entsteht und wie er sich auf den Körper auswirkt. Sie kennen ihre eigenen Stressoren und Stressverstärker und können Warnsignale des Körpers besser wahrnehmen. Die Teilnehmenden kennen Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit in der Natur und Resilienztraining, die sie gezielt zur Stressprophylaxe und zum Abbau von Stress im Berufsalltag einsetzen können und haben diese in der Praxis erprobt und geübt. Die Teilnehmenden haben einen alltagsbezogenen Ernährungsplan und ihr persönliches Work-Life-Balance-Modell erstellt. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse tragen sie in der Zukunft eigenständig zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1 Ankommen, Kennenlernen, Einführung in das Thema		
vormittag	Kennenlernen, Einführung, Organisation	2
	Einführung Stress	2
nachmittags	Stress verstehen (individuell)	2
	Forschungen zu Waldbaden und Waldmedizin	2
	Praktische Übungen Achtsamkeit	1
TAG 2 Stressmodelle, Burnout, Belastungen in und für die Gesellschaft		
vormittag	Stressmodelle und Burnout	2
	Stressoren am Arbeitsplatz	2
nachmittags	Stressreaktion, Stressverstärker, Ressourcen	2
	Übungen für den Alltag / Achtsamkeit in der Natur	1
	Was kostet Stress die Gesellschaft?	2
Tag 3 Bewegung und Ernährung in der Stressprävention, Wald und Gesundheit, Selbstwahrnehmung und Beziehungspflege		
vormittag	Stress und Ernährung, Stress und Schlaf	4
nachmittags	"Selbstwirksamkeit" "Beziehungspflege" und ihre Wirkungen im beruflichen Alltag	2
	Mit Hilfe Tiergestützter Intervention zu mehr Selbstwahrnehmung	3
	Film zum Thema "Wald und Gesundheit"	optional
Tag 4 Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"		
vormittag	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur	2
	Erstellung eines persönlichen Work-Life-Balance-Modells	2
nachmittags	Übungen aus dem Waldbaden zur Stress-Prophylaxe im Alltag	3
	persönliches Stressmanagement - Strukturieren einer Arbeitswoche in Bezug auf den persönlichen Rhythmus	2
Tag 5 Zusammenfassung der Ergebnisse, Reflexion, Transfer in den Alltag		
vormittag	Zusammenfassung und Transfer der Ergebnisse in beruflichen und privaten Alltag	4
nachmittags	Zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung	2
	Abschlussreflexion, persönliche Auswertung	3
Gesamt: 45 UE		
Änderungen und Verschiebungen sind möglich!		

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com