

Stundenplan: Mit Wald und Stille achtsamer und entspannter den (Berufs-)Alltag gestalten



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 **Zielgruppe:** Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, zum Beispiel in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und an Berufstätige, die die vermittelten Methoden in ihrer beruflichen Praxis weitergeben möchten.

| Uhrzeit | Inhalt |
|----------------------|---|
| TAG 1 | |
| vormittag | Einführung, Bestandsaufnahme, Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie und Forschungen |
| nachmittag | Das Konzept der Achtsamkeit - Selbstreflexion und Praxis Stress verstehen (allgemein) Achtsamkeitsübungen |
| TAG 2 | |
| vormittag | Achtsamkeitsübungen am Morgen Stress verstehen (individuell) Die besondere Rolle der Natur bei der Stressbewältigung - wissenschaftliche Erkenntnisse |
| nachmittag | Ökosystem Wald Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion |
| abends | Selbsterfahrung Wald, Stille und Achtsamkeit |
| TAG 3 | |
| vormittag | Achtsamkeitsübungen am Morgen Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt. Achtsamkeit und deren gesundheitliche Wirkung |
| nachmittag | Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren. Waldbaden, Ernährung, Schlaf, Hormonregulierung |
| TAG 4 | |
| vormittag | Achtsamkeitsübungen am Morgen Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung. |
| nachmittag | Meditation - Theorie und wissenschaftliche Betrachtung Alltagsautomatismen, Die 5 Säulen der Achtsamkeit Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement |
| abends | Picknick im Wald mit Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeit, Stille |
| TAG 5 | |
| vormittag | Achtsamkeitsübungen am Morgen Meditationen und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung Transfer in den Berufsalltag |
| nachmittag | Achtsamkeit in der Natur - praktische Übungen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz Abschlussfeedback und Rückfallprävention |
| Gesamt: 45 UE | |

Anpassungen und Verschiebungen möglich!