

## Aufbaumodul Natur-Resilienz-Trainer\*in Advanced



Im Fortgeschrittenen-Modul Natur-Resilienz-Trainer Advanced finden die Teilnehmenden zu einem tieferen Verständnis der Verbindung zwischen Naturgesundheit und der Stärkung des menschlichen Immunsystems. Es werden neue Resilienzthemen erfahren und mit innovativen Übungen in und mit der Natur erlebt und für die Anwendung im Alltags- und Berufskontext geübt. Die Teilnehmenden lernen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Natur und Gesundheit kennen, vertiefen ihr Wissen zur Nutzung der Natur als Arbeitsraum und üben Methoden für Einzel- und Organisationssetting. Die Teilnehmenden erlernen Fähigkeiten, um sowohl individuell als auch in Unternehmensumgebungen Resilienz zu fördern und transformative Prozesse zu initiieren.

Zielgruppe: Natur-Resilienz-Trainer\*innen leiten Kurse oder einzelne Veranstaltungen und setzen Resilienz-Konzepte im Business-Kontext in Unternehmen oder Einzelsettings um. Das Aufbaumodul richtet sich an bereits ausgebildete Natur-Resilienz-Trainerinnen und extern ausgebildete Resilienztrainer zur Erweiterung ihrer beruflichen Kompetenz.

Mit der Ausbildung erhalten die Teilnehmenden ein 8-Wochen-Kurskonzept für Präventionskurse und die Anerkennung gemäß § 20 SGB V und können so in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsprävention tätig werden oder ihre eigene Berufstätigkeit um diesem Bereich erweitern.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
vormittag	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Seminarregeln, Agenda	2
	Einführung: Gesundheit, Resilienz und Natur	2
	Resilienzkonzept und Salutogenese in der Natur	3
nachmittag	multimodales Stressmanagement in der Natur anwenden und nutzen	1
	Entspannungsmethode in der Natur	1
<b>Tag 2</b>		
vormittag	eigene Erfahrungen als Trainer reflektieren	2
	Beziehungsbedürfnisse	2
	Das Regenbogenprinzip der Resilienz	2
nachmittag	Farben der Natur	2
	Neurologisches Zeichnen (Zentangle)	1
<b>Tag 3</b>		
vormittag	Die 4 Elemente-Lehre	4
	Lernen von der Natur, um innovative Lösungen für Probleme zu finden	2
nachmittag	Nutzung der Weisheit der Pflanzen, um Anpassungsfähigkeit, Vielfalt und Zusammenarbeit zu fördern	2
	Persönlichkeitstypen-Modell zur Selbsterkenntnis und Entwicklung	1
<b>Tag 4</b>		
vormittag	10 Säulen der Selbstfürsorge	2
	Identifikation und Fokussierung auf Dinge, die im eigenen Einflussbereich liegen, um Resilienz zu stärken.	2
nachmittag	Praktische Übungen zur Rollenklärung und Konfliktlösung.	2
	Naturprinzipien in Führungspositionen oder als Trainer nutzen	3
<b>Tag 5</b>		
vormittag	Methodik und Didaktik für Einzel- und Organisationssetting	4
nachmittag	Resilienz im Business	2
	Abschluss	2
<b>Zeitliche und inhaltliche Anpassungen sind möglich!</b>		
<b>Unterrichtseinheiten gesamt:</b>		<b>44</b>

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com) | [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)