

Stundenplan: Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements durch Mentaltraining in der Natur

<p>Im Bildungsurlaub lernen und üben die Teilnehmenden, wie sie durch Mentaltraining und unter Einbeziehung der positiven Kraft der Natur sich selbst erfolgreich führen können und damit ihre Resilienz im Berufsalltag steigern können. Es werden Veränderungs- bzw. Entwicklungsprozesse angestoßen, Methoden und Techniken geübt, Denk- und Verhaltensmuster optimiert. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs. Die Teilnehmenden erleben unterschiedliche Interventionen und Werkzeuge des Mentaltrainings, wie z.B. Übungen aus der Gestalttherapie, Kunsttherapie, NLP; systemischen Familienstellen, Imagination, Hypnotherapie und der Erlebnispädagogik in der Wirkung an sich selbst. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.</p>		
<p>Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern möchten.</p>		
Zeit	Inhalt	UE
TAG 1 Einblick Mentaltraining		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung, Was ist Mentaltraining? - Theorie	4
13:30 - 16:45	Die Kraft der Gedanken – Praxis, Bewusstes und Unbewusstes, Atemübung - Theorie	4
TAG 2 Träume, Wünsche, Ziele		
09:00 - 12:15	Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze – Theorie, Mein Lebenstraum - Theorie und Praxis	4
13:30 - 16:45	Imagination und Visualisierung – Praxis, Arten von Zielen – Theorie, Visualisierung eines festgelegten Ziels	4
TAG 3 Selbst-Bewusst-Sein		
09:00 - 12:15	Die Kunst des Refrainings - Theorie und Praxis, Ressourcen, Stärken und Schwächen	4
13:30 - 16:45	Autogenes Training – Praxis, Ressourcen, Stärken und Schwächen - Praxis	4
TAG 4 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
09:00 - 12:15	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz – Vortrag, Problemlösung und konstruktives Denken - Theorie	4
13:30 - 16:45	Widerstände auflösen – Praxis, Mentaltraining - Praxis	4
TAG 5 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
09:00 - 12:15	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur – Vortrag, Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Praxis	4
13:30 - 16:45	Mentaltraining – Praxis, Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	4
Gesamt:		40 UE
<p>Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten</p>		
<p>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com</p>		