

Stundenplan: Natur-Entwicklungsreise Nepal - Selbstmanagement mit Mentaltraining lernen

<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. Der Bildungsurlaub ist Bestandteil einer Reise durch Nepal. Die Reisetappen, Orte und Impulse unterstützen die Inhalte des Mentaltrainings.</p>		
<p>Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und für Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter*innen.</p>		
Zeit	Inhalt	UE
TAG 1 Ankunft in Kathmandu, Besuch des Durbar Square		
TAG 2 Besuch einer Stupa und Fahrt zum Organic-Farm-Resort		
TAG 3 Einblick Mentaltraining		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung – Vortrag, Was ist Mentaltraining? - Theorie	4
13:30 - 16:45	Die Kraft der Gedanken – Praxis, Atemübungen - Theorie und Praxis	4
TAG 4 Träume, Wünsche, Ziele		
09:00 - 12:15	Gedanken und Gefühle – 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 5 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 6 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, Archetypen – Praxis, Mentaltraining – Praxis, Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	4
ab 18:00	Fahrt zu einem Kloster und Teilnahme an einem Feuerritual	
TAG 7 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
TAG 8 Reise und Besichtigungen Bhaktapur		
TAG 9 Reise, Wanderung, Besichtigung Pokhara		
TAG 10 Reise nach Kathmandu und Abschluss		
Gesamt:		40 UE
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<p>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com</p>		