

Bildungsurlaub: Natur-Resilienz-Training - Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag



Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Natur-Resilienz-Training nutzt die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Natur. Die Teilnehmenden lernen mit speziellen Übungen, wie sie ihre Resilienz und Belastbarkeit verbessern können und wie sie das Erlernte im Rahmen ihrer eigenen beruflichen Tätigkeit weitergeben können.

Zielgruppe: Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und der Stressprävention. Für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und in leitenden Positionen auch zur Vermittlung, Anleitung, Reflexion und Weitergabe der Inhalte im Rahmen der beruflichen Tätigkeit empfohlen.

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1		
Ankunft, Kennenlernen, Einführung in das Thema, Resilienzwurzel "Achtsamkeit"		
9:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen, Zielformulierung - Vortrag	2
	Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Vortrag	2
13:30 - 16:45	Die Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Theorie und Praxis	2
TAG 2		
Stressbewältigung und Stressprävention, Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"		
9:00 - 12:15	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	2
	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	2
13:30 - 15:00	Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"- Vortrag	2
15:15 - 18:00	Wanderung und praktischer Teil zu Resilienzwurzeln	2
19:00 - 20:30	Resilienz und Salutogenese - Vortrag	2
TAG 3		
Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege", Wald und Gesundheit		
9:00 - 12:15	Die Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege" - Vortrag	2
	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Praxis	2
13:30 - 16:45	Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen? - Praxis	2
	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung; Synergien von Bewegung und Ernährung - Vortrag	2
19:00 - 20:30	Wald und Gesundheit - Filmpräsentation	2
TAG 4		
Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"		
9:00 - 15:00	Die Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln" - Vortrag	2
	Wanderung im Pfälzer Wald mit Picknik und praktischer Teil zu Resilienzwurzeln	2
15:15 - 16:45	Zusammenhang zwischen Stress - Vortrag	2
19:00 - 20:30	Stressbewältigung durch Resilienz - Vortrag	2
TAG 5		
Zusammenfassung der Ergebnisse, Transfer in den Alltag, Evaluation der Veranstaltung, Verabschiedung		
am Morgen	achtsame Bewegungsübungen	1
9:00 - 12:15	Was kostet Stress die Gesellschaft? - Vortrag	2
	Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-)Alltag um? Abschlussreflexion, Auswertung	2
13:30 - 16:00	Transfer für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	2
	Abschluss und Ausklang	1
		44 UE
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zusätzlich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		