

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 Tätigkeit weitervermittelt zu werden. Der Bildungsurlaub vertieft dabei in besonderer Weise die Stärkung des Selbstmanagements durch Stille, Meditation und die gesundheitliche Wirkung der Natur für Körper und Psyche.

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.

Zeit	Inhalt	UE
TAG 1 - Anreise, Begrüßung, Einführung		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung – Vortrag Das Konzept der Achtsamkeit - Vortrag im Rahmen der politischen Bildung	4
13:30 - 16:45	Achtsamkeit auf den Körper – Praxis Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	4
17:00 - 17:45	Gemeinsame Achtsamkeitsübungen - Praxis	1
TAG 2		
am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1
09:00 - 12:15	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker Die besondere Rolle der Natur bei der Stressbewältigung - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Ökosystem Wald – Vortrag Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion - Theorie und Praxis	4
19:00 - 20:30	Selbsterfahrung Wald, Stille und Achtsamkeit	
TAG 3		
am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1
09:00 - 12:15	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt - Vortrag	2
13:30 - 16:45	Achtsamkeit und deren gesundheitliche Wirkung - Vortrag	2
17:00 - 17:45	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren – Theorie Waldbaden, Ernährung, Schlaf, Hormonregulierung - Referat	4
TAG 4		
am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1
09:00 - 12:15	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung – Vortrag Methoden und ihre Wirkungen von Meditation - Theorie, Praxis und Impulsvortrag	4
13:30 - 16:45	Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Theorie zu Alltagsautomatismen und Praxis, Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement -Praxis	4
ab 18:00	Picknick im Wald mit Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeit, Stille	
TAG 5		
am Morgen	Achtsamkeitsübungen am Morgen	1
09:00 - 12:15	Meditationen und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz Wirksamkeit von Achtsamkeits- Vortrag	4

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

	Transfer in den Berufsalltag - Theorie - Vortrag	
13:30 - 16:45	Achtsamkeit in der Natur – Praxis Abschlussfeedback und Rückfallprävention	4
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt:		45 UE
<small>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com</small>		