

Ablaufplan



Aus eigener Kraft – Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen in Island

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 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.

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.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
Bildungsurlaub: "Aus eigener Kraft - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen in Island"

Ich: _____

Wohnhaft in: _____

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub)

- Baden-Württemberg (anerkannt lt. §10 Abs.3 BzG BW AZ: 12c13-6002-61, unbefristet)
- Berlin (AZ: II A75-123850, bis 21.07.2026)
- Brandenburg (AZ: 45.16-61735, bis 19.07.2026)
- Hamburg - Für Veranstaltungen, die in Hamburg noch nicht anerkannt sind, kann der Arbeitnehmer beim Arbeitgeber eine Freistellung nach §15 Abs. 1 BiUrlG HA beantragen und den Anerkennungsbescheid eines anderen Bundeslandes vorlegen. Diesen erhalten Sie auf Anfrage beim Bildungsträger.
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-1345, bis 20.07.2026)
- Niedersachsen (AZ: B24-123005-47, bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/0201/24, bis 28.07.2025)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-1027, gültig bis 21.07.2025)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/33422, bis 07.06.2025)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4743, Unbefristet)

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren oder nicht anerkannt.

Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.

Deutsche Akademie für
Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1
67487 St. Martin

Stempel & Unterschrift DAWG
Tel.: 06323 80 898-30
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com



Unterschrift Teilnehmer*in

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-59

www.waldbaden-akademie.com • info@waldbaden-akademie.com