

Kursleiter*in für Waldbaden - Upgrade für bereits extern Ausgebildete



Die dreitägige Ausbildung richtet sich an Waldbaden-Anbieter*innen anderer Institutionen, die in dieser kompakten Ausbildung das Konzept der DAWG kennenlernen und das von den Krankenkassen zertifizierte Kurskonzept nutzen möchten. Die Teilnehmenden lernen, Kurse und Angebote für ihre Klienten und Patienten im und mit dem Wald zu planen und durchzuführen. Kursleiter*innen für Waldbaden nutzen die Vorteile des Achtsamkeitstrainings in der Natur in ihrem beruflichen Umfeld und kombinieren diese mit den Methoden ihrer jeweiligen Fachdisziplin und Methoden der allgemeinen Gesundheitsförderung, um ihre Klienten oder Patienten in der Stressbewältigung und Stressprävention zu unterstützen. Dabei nutzen sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Waldmedizin. Die Teilnehmenden erhalten ein Kurskonzept, welches von den Krankenkassen nach §20 SGB V als Präventionskurs anerkannt ist.

Zielgruppe: extern ausgebildete Kursleiter*innen anderer Institutionen, die das Konzept der DAWG nutzen möchten.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	Zielsetzung / Kompetenzerwartung	Methode / Medien	UE
Tag 1				
09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen Kursleiter und Kursteilnehmer	Basis für gemeinsames Lernen schaffen; Die Teilnehmenden können ihre Vorstellungen und ihre Sichtweise in Bezug auf Waldbaden formulieren	Plenumsgespräch; Pinnwand-Übersicht	4
	Entstehung des Waldbadens in Japan - Vortrag	Die Teilnehmenden kennen die Geschichte des Waldbadens und ihren wissenschaftlichen Hintergrund in Japan. Die Teilnehmenden verstehen die Aufnahme der Terpene durch die Atmung und kennen die Wirkungsweise im menschlichen Organismus. Die Teilnehmenden kennen die messbaren Auswirkungen eines Waldbades auf den Körper, die Stressprävention und die zugrundeliegenden wissenschaftlichen Forschungen	Powerpoint Präsentation	
13:30 - 16:45	Waldbaden - Praxis	Die Teilnehmenden lernen in Selbsterfahrung die Methode kennen und wie die Übungen angeleitet werden .	Achtsamkeitsübungen - praktische Übungen	4
	Zehn Zutaten des Waldbadens - Methodik und Didaktik von Kursen - Vortrag	Die TN kennen die 10 Zutaten für ein entspanntes Waldbad und vertiefen den Aufbau von Kurseinheiten für bestimmte Themen und Zielgruppen .	Vortrag	
	Erstellung einer eigenen Kurseinheit - Lernformat	Die Teilnehmenden können Kurseinheiten selbständig planen und die Durchführung von der Ausschreibung bis zur Umsetzung vorbereiten .	Gruppenarbeit	
17:00 - 17:45	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland - Vortrag	Die TN wissen um die Wurzeln des Waldbadens in der Geschichte, kennen die Kriterien eines Heilwaldes und den gesellschaftlicher Rahmen für Zertifizierung von Heilwäldern und Prävention in der Gesundheitspolitik	Vortrag mit Flip-Chart	1
Tag 2				
09:00 - 12:15	Kulturanthropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag	Die TN kennen die wissenschaftlichen Hintergründe und Forschungsergebnisse zur Beziehung von Mensch und Natur.	Vortrag, Plenumsdiskussion	4
	Kompetenzen eines Kursleiters - Austauschformat	Die TN wissen was einen Waldbaden-Kursleiter auszeichnet, sie wissen um die Verantwortung und auch um die Grenzen .	Plenumsgespräch	
	Lehrprobe der Teilnehmer	Die Teilnehmenden stellen ihre Konzepte in einer Lehrprobe vor und praktizieren eine Übung mit den anderen Kursteilnehmern	Selbsterfahrung	
13:30 - 16:45	Lehrprobe der Teilnehmer	Die Teilnehmenden stellen ihre Konzepte in einer Lehrprobe vor und praktizieren eine Übung mit den anderen Kursteilnehmern	Selbsterfahrung	4
	Lehrprobe der Teilnehmer	Die Teilnehmenden stellen ihre Konzepte in einer Lehrprobe vor und praktizieren eine Übung mit den anderen Kursteilnehmern	Selbsterfahrung	
	Reflektion	Die TN wissen was in der Gruppe gut angekommen ist und können	Plenumsgespräch	
19:00 - 20:30	Filmpräsentation "Die Sprache der Bäume"	Die Teilnehmenden vertiefen ihr Wissen zur historische Entwicklung der Wälder und menschlichen Beziehung zum Wald in Deutschland, zu Forschungen zur Wirkung des Waldes und zu Kommunikationssystemen der Bäume	Film, Plenumsgespräch	2
Tag 3				
09:00 - 12:15	Stressbewältigung im Wald - Vortrag	Die TN kennen aktuelle Theorien zur Entstehung von Stress und Entspannung und die Ansätze der Gesundheitsprävention und Waldmedizin/Waldtherapie (Weltweit, Deutschland)	Vortrag, Theoretische Einführung	4
	Meditation, Qigong, Atemübungen, Augenentspannung, LandArt - Praxis	Die Teilnehmenden kennen die theoretischen Hintergründe der Felder des Waldbadens und wissen um die grundlegende Anwendung und Wirkung der einzelnen Bereiche in einem Waldbade-Angebot. Sie wissen um vertiefende Methoden Bescheid	Angeleitete Gruppenübungen	
13:30 - 16:45	Was macht eine gute Waldbaden-Veranstaltung aus ? - Lernformat	Die Teilnehmenden kennen unterschiedliche WB-Formate und wissen was sie bei der Vorbereitung von Veranstaltungen beachten müssen (Waldrecht, Sicherheit, Erste-Hilfe, Gestaltung, Organisation)	Gruppenarbeit	4
	Erläuterungen zu den Selbststudien, Informationen zur Projektarbeit - Arbeitsimpuls	Die Teilnehmenden wissen wie sie die Ausbildung abschließen können; sie schreiben die Facharbeit mit entsprechender Zitierung und Literaturliste und kennen den Stundenanteil des Selbststudiums	Vortrag am Flipchart	
	ZPP_Kurszertifizierung auf Basis des zertifizierten Anwenderkonzeptes der DAWG - Vortrag	Die Teilnehmenden kennen das Kurskonzept für Präventionsangebote nach § 20 SGB V und können ihr Angebot nach den Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention einreichen und entsprechend mit den Krankenkassen abrechnen .	Vortrag am Flipchart	
	Auswertung, Abschluss und Ausblick	Feed-Back-Runde, Zertifikate, Vernetzungsmöglichkeiten	Plenumsgespräch	
Anderungen und Verschiebungen möglich. Zusätzlich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten				
Gesamt				27