

Stundenplan: Mentale Gesundheit und Nachhaltigkeit stärken in Nicaragua



Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, ganzheitliche Strategien (auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene) für den Berufsalltag kennenzulernen und zu erarbeiten, die zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen. Neben Inhalten zu Stressprävention und Stressmanagement und Methoden des Achtsamkeitstrainings geht es in dem Bildungsurlaub um das Erleben und Erfahren nachhaltiger naturnaher Wirtschaftskonzepte in Verbindung mit der Landeskunde Nicaraguas und die Auseinandersetzung mit dem eigenen und gesellschaftlichen Nachhaltigkeitsbild- und -handeln.

Zielgruppe: Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und zur Stärkung der Resilienz auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene. (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 - Managua		
am Morgen	Achtsamkeit am Morgen - Praxis	1
09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen des Kursleiter und der Kursteilnehmer	2
	Landeskunde Nicaragua - Vortrag	
13:30 - 16:45	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Theorie	
Tag 2 - Naturreservat Montibelli		
am Morgen	Achtsamkeit am Morgen - Praxis	1
09:00 - 12:15	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	4
	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resilienz - Vortrag und Lernformat	
12:15 - 15:15	Wanderung im Naturreservat	
15:15 - 16:45	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza - Vortrag und Lernformat	2
19:00 - 20:30	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten für Resilienz im Vergleich - Vortrag und Austauschformat	2
	Natur und Gesundheit - Vortrag und Lernformat	
Tag 3 - Naturreservat Montibelli		
am Morgen	Achtsamkeit am Morgen - Praxis	1
09:00 - 12:15	Instrumentelles Stressmanagement - Vortrag und Lernformat	4
	Zeitmanagement - Vortrag und Individualphase	
13:30 - 16:45	Reframing - Theorie und Lernformat und Individualphase	4
	Regeneratives Stressmanagement - Theorie und Praxis	
Tag 4 - Nebelwald, Kaffee-Tour		
Tag 5 - Esteli Pilzwanderung		
09:00 - 12:15	Pilzwanderung	
12:15 - 13:30	Fahrt nach Leon	
Tag 6 - Leon		
am Morgen	Achtsamkeit am Morgen - Praxis	1
09:00 - 12:15	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag und Austauschformat	4
	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit, Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells - Vortrag und Lernformat und Individualphase	
	Achtsamkeit und Resilienz - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells - Lernformat und Individualphase	4
	Theorie und Methoden achtsamkeitsbasierter Meditation zur Anwendung im beruflichen Alltag - Dialogischer Austausch	
	Meditation - Praxis	
Tag 7 - Naturreservat Leon		
am Morgen	Achtsamkeit am Morgen - Praxis	1
09:00 - 12:15	Erstellung eines individuellen 8-Wochen-Planes für den beruflichen Alltag bzw. den konkreten beruflichen Kontext - Lernformat und Individualphase	4
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	
13:30 - 16:45	Nachhaltige Entwicklung in Nicaragua - Dialogischer Austausch	4
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vergleich BRD und Ausland - Dialogischer Austausch	
	Auswertung, Abschluss und Ausblick	
Tag 8, 9, 10 - Stadttour Managua, Freizeit, Vertiefung		
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt:		45 UE