

Stundenplan: Mentaltraining auf den Faröer-Inseln zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit



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 Besonderheiten der Natur- und Landschaftsräume und der Geographie der Faröer Inseln unterstützen das mentale Training in der Natur.

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.

Uhrzeit	Inhalt	UE
<i>individuelle Anreise am Vortag</i>		
TAG 1 Einblick Mentaltraining		
09:00 - 12:15	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung - Vortrag	4
	Was ist Mentaltraining? - Vortrag	
13:30 - 16:45	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	4
	Atemübung - Praxis	
	Die Kraft der Gedanken - Praxis	
17:00 - 18:30	Autogenes Training (zusätzlich - freiwillig)	
TAG 2 Träume, Wünsche, Ziele		
09:00 - 12:15	Gedanken und Gefühle, Irrationale Gedanken und Glaubenssätze - Theorie	4
	Mein Lebenstraum - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Imagination und Visualisierung - Praxis	4
	verschiedene Arten von Zielen - Theorie und Praxis	
	Visualisierung eines festgelegten Ziels	
17:00 - 18:30	Autogenes Training (zusätzlich und freiwillig)	
TAG 3 Selbst-Bewusst-Sein		
09:00 - 12:15	Die Kunst des Refrainings - Theorie und Praxis	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen	
13:30 - 16:45	Autogenes Training (zusätzlich und freiwillig)	2
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Praxis	
19:00 - 20:30	Die überforderte Gesellschaft - Filmpräsentation	2
TAG 4 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
09:00 - 12:15	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	4
	Problemlösung und konstruktives Denken - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Widerstände auflösen, Archetypen - Praxis	4
	Mentaltraining - Praxis	
17:00 - 18:30	Autogenes Training (zusätzlich und freiwillig)	
TAG 5 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
09:00 - 12:15	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur - Vortrag	4
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	
13:30 - 16:45	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	4
	Mentaltraining - Praxis	
	Abschlussübung, Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	
Gesamt:		40 UE

	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich 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