

Stundenplan: Leinen Los - Resilienztraining auf dem Segelschiff



Das Seminar richtet sich an Menschen, die für sich selbst einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, die ihre Resilienz stärken möchten und dieses Wissen in ihrem beruflichen Umfeld weitergeben möchten. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Auslösern von Stress, eigenen Bedürfnissen, Denkmustern und Ressourcen. Sie lernen die Resilienzurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den herausfordernden Berufsalltag unter besonderer Berücksichtigung des Resonanzraums Natur und Mensch. Auf dem Segelschiff wird genau wie an Land gearbeitet. Die Seminareinheiten werden über den Tag verteilt in die Abläufe an Bord oder in Landgänge eingebunden. Das gemeinsame Leben an Bord gibt dabei besondere Lernimpulse.

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.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1 - Ankommen		
19:00 - 20:30	Begrüßung, Vorstellung Schiff, Seminarinhalte und Kennenlernen	2
Tag 2 - Der Resilienzbaum, Achtsamkeit		
08:30 - 11:45	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	4
	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	
14:00 - 17:15	Resilienz, Salutogenese und Natur - Warum und wie passt das zusammen? - Vortrag	4
	Der Resilienzbaum, 7 Faktoren der Resilienz (Resilienz-Wurzeln); Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Theorie	
19:15 - 20:00	Achtsamkeit - Praxis	1
Tag 3 - Optimismus und Akzeptanz		
08:30 - 11:45	Resilienzwurzel "Optimismus" und "Akzeptanz" - Vortrag	4
14:00 - 17:15	Resilienzwurzel "Optimismus" und "Akzeptanz" - Theorie und Praxis	4
	Resilienz und Salutogenese - Entwicklungen und Forschung in Deutschland und Europa - Vortrag	
19:00 - 20:00	Resilienz und Gesundheit - Filmpräsentation	1
Tag 4 - Selbstwirksamkeit		
08:30 - 11:45	Resilienzwurzel "Selbstwirksamkeit" - Vortrag	4
	Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen? - Praxis	
14:00 - 17:15	Nachhaltigkeit und Klimaschutz - Theorie und Workshop	4
	Coping Strategien - Vortrag	
19:00 - 20:30	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung; Synergien von Bewegung und Ernährung - Vortrag	2
Tag 5 - Neue Wege - Kreatives Lösungsdenken und Beziehungspflege		
08:30 - 10:00	Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" - Vortrag	2
10:30 - 15:30	Landgang, Ausflug mit Besichtigung, Mittagspause	
	Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" - Praxis	1
15:45 - 17:15	Resilienzwurzel "Beziehungspflege" - Vortrag	2
19:00 - 20:30	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Praxis	2
Tag 6 - zielorientiertes Handeln		
08:30 - 11:45	Resilienzwurzel "zielorientiertes Handeln" - Theorie - Praxis	4
14:00 - 17:15	Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron) - Praxis	4
	Natur-Resilienz-Trainings - Methodik und Didaktik - Vortrag	
Tag 7 - Eigene Konzepte, Abschluss		
08:30 - 11:45	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit, Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells - Vortrag	4
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Workshop	
12:30 - 15:45	Einheiten Naturresilienztraining im eigenen beruflichen Kontext - Praxis	4
	Abschlussreflexion, Auswertung - Wie möchte ich künftig das Erlernte für mich persönlich besser nutzen?	
	Täglich Morgenroutinen an Bord, Arbeitsaufträge	
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt		53 UE