

Stundenplan: Spooky Week in Irland - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur



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. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung. Der Bildungsurlaub in Irland setzt neben dem mentalen Training zur Stärkung des Selbstmanagements einen Schwerpunkt auf Mythen und schamanische Praktiken zur Persönlichkeitsentwicklung. Meditationen, Phantasie Reisen und Bewegungseinheiten werden teilweise an besonderen Naturplätzen angeboten. Zusätzlich zum Bildungsurlaub werden zwei Tage für intensive Ausflüge und die Verbindung mit schamanischen Traditionen, Trommelbau genutzt.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern möchten.

Uhrzeit	Inhalt	UE
individuelle Anreise am Vortag		
TAG 1 - Einblick Mentaltraining		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen der Teilnehmer	4
	Was ist Mentaltraining? - Theorie	
13:30 - 16:45	Stress verstehen (allgemein) - Vortrag	4
	Stress verstehen - (individuell) Dialogischer Vortrag	
	Die Kraft der Gedanken - Individual- und Gruppenphasen	
	Bewusstes und Unbewusstes, Atemübung - Theorie	
TAG 2 Träume, Wünsche, Ziele		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Gedanken und Gefühle, Irrationale Gedanken und Glaubenssätze - Theorie und Individualphase	4
	Mein Lebenstraum - innere Bilder und Hemnisse - Theorie und Praxis	
13:00 - 19:00	Ausflug zu besonderem Kraftort mit Erkundung, Praxis und Pausen	
inclusive	Imagination und Visualisierung - Individualphase	4
	Arten von Zielen - Theorie und Praxis inkl. Gruppenphasen	
	Visualisierung eines festgelegten Ziels - Individualphase	
TAG 3 Selbst-Bewusst-Sein		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	

09:00 - 12:15	Die Kunst des Refrainings - Theorie	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Autogenes Training, Schulung innerer Bilder	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Praxis	
TAG 4 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion - Vortrag und Austauschformat	4
	Problemlösung und konstruktives Denken - Theorie und Praxis	
13:00 - 18:00	Ausflug zu besonderem Ort mit Erkundung, Übungseinheiten; Pausen	4
	Widerstände auflösen, Archetypen - Praxis	
	Mentaltraining - Praxis	
19:00 - 20:30	Filmpäsenation - "Gegen die Wand - Rätsel Burnout, die überforderte Gesellschaft"	2
TAG 5 Probleme überwinden, vom Problem zur Lösung		
am Morgen	Bewegungseinheit am Morgen	
09:00 - 12:15	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur - Vortrag, Individual- und Gruppenphase	4
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individualphase inkl. Austauschformat	
	Mentaltraining - Praxis	
13:30 - 16:45	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	4
	Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag - Lernformat	
TAG 6 Ausflug und weiteres Programm		
TAG 7 Ausflug und weiteres Programm		
Gesamt:		42 UE
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com</i>		