

Bildungsurlaub: Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern - Impulse zur Gesundheitsförderung in einer komplexen Arbeitswelt



In dem Bildungsurlaub beschäftigen sich die Teilnehmenden in theoretischen und praktischen Einheiten intensiv mit dem eigenen Stressverhalten und der Stressbewältigung und stärken ihre Achtsamkeit und Resilienz im beruflichen Alltag. Die Einheiten finden sowohl im Seminarraum, als auch in der Region Böhmerwald und Bayerischer Wald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet in Mitteleuropa, statt. Gemeinsam entdecken die Teilnehmenden die Waldnatur und die Kultur der Region und nutzen die Möglichkeiten zur intensiven Wahrnehmung der Natur, der Ruhe und zur Stärkung der eigenen Resilienz und Achtsamkeit.

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
TAG 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Kursteilnehmer	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	
13:30 - 16:45	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	4
	Wissenschaftlicher Hintergrund zu Shinrin Yoku – 10 Jahre Forschung in Japan, Waldbaden - Theorie und Praxis	
	Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Praxis	
TAG 2		
Ausflug in den Nationalpark Bayerischer Wald: Wanderung durch eines der ältesten Urwaldgebiete Deutschlands		
09:00 - 12:15	Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Der Resilienzbaum - Vortrag	4
	Resilienz und Salutogenese - Entwicklungen und Forschung in Deutschland und Europa - VortraG	
13:30 - 14:15	Resilienzwurzel "Optimismus" - optimistische Grundhaltung fördern - Vortrag	1
14:30 - 18:00	Wanderung durch eines der ältesten Urwaldgebiete Deutschlands (Nationalpark Bayerischer Wald und LSG Sumava, Wanderung ca. 2,5h)	3
incl.	Während der Wanderung praktischer Anteil zur Resilienzwurzel "Optimismus" - Praxis	
19:00 - 20:30	Resilienzwurzel "Beziehungspflege" - Vortrag und Austauschformat	
	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Lernformat und Praxis	
TAG 3		
Wanderung im Nationalpark Sumava und Besuch des Informationszentrums		
09:00 - 12:15	Zusammenhang zwischen Stress, erhöhtem Cortisol-Spiegel und Schlaf - Vortrag	4
	Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen? - Lern- und Austauschformat	
13:30 - 14:15	Resilienzwurzel "Selbstwirksamkeit" - Vortrag	1
14:15 - 18:00	Wanderung im Nationalpark und Besuch des Informationszentrums (Wanderung ca. 2 h)	4
incl.	Nationalpark Sumava -Wildnisentwicklung - "Natur - Natur sein lassen" - Vortrag	
19:00 - 20:30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Vortrag	
TAG 4		
Stressbewältigung und Stressprävention durch Achtsamkeit und Naturerfahrungen		
09:00 - 12:15	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Impulsvortrag und Austauschformat	4
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Individualphase	
	Resilienzwurzel "Akzeptanz" - Praxis	
13:30 - 16:45	Resilienzwurzel - "Kreatives Lösungsdenken" - Vortrag	4
	Resilienzwurzeln "Kreatives Lösungsdenken" - Praxis	
	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung - Vortrag - Austauschformat	
TAG 5		
Waldbaden zum Sonnenaufgang		
am Morgen	Waldbaden zum Sonnenaufgang	2
09:00 - 12:15	Resilienzwurzel "Zielorientiertes Handeln" - Vortrag	4
	Resilienzwurzel "Zielorientiertes Handeln" - Praxis	
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lern- und Austauschformat	3
13:30 - 15:00	Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag, Auswertung, Abschluss und Ausblick	
15:15 - 16:00	Auswertung, Abschluss und Ausblick	
		42 UE
Die praktischen Anteile finden je nach Wetter im Seminarraum und in der direkten Umgebung des Seminarhauses statt oder während der angegebenen Wanderungen.		
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		