

Stundenplan: Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung



Das Seminar richtet sich am 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.

Uhrzeit	Inhalt	UE
Tag 1 Anreise, Begrüßung, Einführung		
18:00 - 19:30	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Kennenlernen	2
Tag 2 - Stress verstehen		
9:00 - 12:15	Seminarinhalte - Verabredungen	4
	Einführung in das Thema, Stress verstehen (allgemein) - Vortrag	
13:30 - 16:45	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	4
	Yoga - Praxis	
Tag 3 - Der Resilienzbaum, Achtsamkeit		
am Morgen	Yoga - Praxis	1
9:00 - 12:15	Einführung in das Thema Salutogenese und "Natur-Resilienz-Training"	4
	Resilienz und Natur - Vortrag	
13:30 - 16:45	Der "Resilienzbaum" - Vortrag	4
	Achtsamkeit - Praxis	
17:00 - 18:00	Achtsamkeit - Atem und Bewegung - Praxis	1
Tag 4 - Optimismus und Akzeptanz		
am Morgen	Yoga - Praxis	1
9:00 - 12:15	Resilienzwurzel "Optimismus" und "Akzeptanz" - Theorie	4
	Resilienz-Wurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz" - Praxis	
13:30 - 16:45	Resilienz und Salutogenese - Vortrag	4
	Coping Strategien - Theorie	
Tag 5 - Optimismus und Akzeptanz		
09:00 - 12:15	Resilienz-Wurzel "Selbstwirksamkeit" - Theorie	4
	Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen? - Praxis	
13:30 - 16:45	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung - Vortrag	4
	Monetärer Aufwand für die Gesellschaft - Vortrag	
19:00 - 20:30	Natur-Resilienz-Trainings - Methodik & Didaktik - Vortrag	2
Tag 6 - Neue Wege - Kreatives Lösungsdenken und Beziehungspflege		
09:00 - 12:15	Resilienz-Wurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "Beziehungspflege" - Theorie und Praxis	4
13:30 - 16:45	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Praxis	4
	Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron)	
19:00 - 20:30	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit, Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells - Vortrag	2
Tag 7 - zielorientiertes Handeln		
am Morgen	Achtsame Bewegung am Morgen - Qigong - Praxis	1
09:00 - 12:15	Resilienzwurzel "zielorientiertes Handeln" - Theorie	4
	Erarbeitung eigener Einheiten Naturresilienztraining im eigenen beruflichen Kontext	
13:30 - 16:45	Erarbeitung eigener Einheiten Naturresilienztraining im eigenen beruflichen Kontext - Praxis	2
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Praxis	
	Abschlussreflexion, Auswertung	2
Tag 8 - Tagesausflug oder Freizeit		
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt:		58 UE
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		