

Stundenplan: Resilienz und Ressourcen stärken durch körperliches und mentales Training - mit Autogenem Training und Ayurveda in Indien



Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Natur-Resilienz-Training nutzt die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Natur. Die Teilnehmenden lernen mit speziellen Übungen, wie sie ihre Resilienz und Belastbarkeit verbessern können und wie sie das Erlernete im Rahmen ihrer eigenen beruflichen Tätigkeit weitergeben können.

Zielgruppe: Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und zur Stärkung der Resilienz auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene. (Für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und in leitenden Positionen auch zur Vermittlung, Anleitung, Reflexion und Weitergabe der Inhalte im Rahmen der beruflichen Tätigkeit empfohlen.)

5 Tage Bildungsurlaub

Tag 1

am Morgen	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
09:00 - 12:15	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Kennenlernen	4
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	
13:30 - 16:45	Autogenes Training - Praxis	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	

Tag 2

am Morgen	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
09:00 - 12:15	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	4
	Gesundheit, Salutogenese und Resilienz - Vortrag	
13:30 - 16:45	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten für Resilienz - Vortrag	4
	Autogenes Training - Praxis	
	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza - Vortrag	

Tag 3

am Morgen	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
09:00 - 12:15	instrumentelles Stressmanagement - Vortrag	4
	Autogenes Training - Praxis	
	Zeitmanagement - Vortrag	
13:30 - 16:45	Reframing, regeneratives Stressmanagement - Theorie und Praxis	4

Tag 4

am Morgen	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
09:00 - 12:15	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	4
	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag	
13:30 - 16:45	Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	4
	Autogenes Training - Praxis	
	Meditation zur Anwendung im beruflichen Alltag - Theorie und Methoden	
	Meditation - Praxis	

Tag 5

am Morgen	ayurvedische Behandlungen und Frühstück	
09:00 - 12:15	Erstellung eines individuellen 8-Wochen-Planes für den beruflichen Alltag bzw. den konkreten beruflichen Kontext	4
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Workshop	
13:30 - 16:45	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung - Vortrag	4
	Autogenes Training - Praxis	
	Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-)Alltag um?	
ab 17:00	Abendessen und ayurvedische Behandlungen	

Tag 6 - 15 Freizeit, Vertiefung Autogenes Training, Yoga, Ayurveda		
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt:		40 UE
10 Tage Bildungsurlaub		
Tag 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Kennenlernen	4
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	
13:30 - 16:45	Autogenes Training - Vortrag	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	
Tag 2		
09:00 - 12:15	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	4
	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza - Vortrag	
13:30 - 16:45	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resilienz - Vortrag	4
	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten für Resilienz - Vortrag	
	Autogenes Training - Praxis	
Tag 3		
09:00 - 12:15	Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Der Resilienzbaum - Vortrag	4
	Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Vortrag	
13:30 - 16:45	Autogenes Training - Praxis	4
	Die 5 Säulen der Achtsamkeit, Theorie zu Alltagsautomatismen - Vortrag	
	Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Praxis	
Tag 4		
09:00 - 12:15	Instrumentelles Stressmanagement, Zeitmanagement - Vortrag	4
	Autogenes Training - Praxis	
13:30 - 16:45	Reframing - Theorie	4
	Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" - Vortrag	
	Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen? - Praxis	
Tag 5		
09:00 - 12:15	Regeneratives Stressmanagement - Theorie	4
	Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"- Vortrag	
13:00 - 18:00	Wanderung incl. Theorie und Praxis	4
	während der Wanderung praktischer Anteil zu den Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"	
	Wald und Gesundheit - Theorie	
	Autogenes Training - Praxis	
Tag 6		
09:00 - 12:15	Resilienzwurzeln "Beziehungspflege" - Vortrag	4
	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Praxis	
	Autogenes Training - Praxis	
13:30 - 16:45	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	4
	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung; Synergien von Bewegung und Ernährung - Vortrag	
Tag 7		
09:00 - 12:15	Zusammenhang zwischen Stress, erhöhtem Cortisol-Spiegel und Schlaf - Vortrag	4
	Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln" - Vortrag	
12:15 - 17:00	Wanderung incl. Theorie und Übungen mit Mittagspicknick	4
	Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln" - Praxis	
	Autogenes Training - Praxis	
Tag 8		
09:00 - 12:15	Monetärer Aufwand für die Gesellschaft - Vortrag	4
	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit Vortrag	
13:30 - 16:45	Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	4
	Autogenes Training - Praxis	
	Meditation zur Anwendung im beruflichen Alltag - Theorie und Methoden	

Meditation - Praxis		
Tag 9		
09:00 - 12:15	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Workshop	4
	Übertragung der gelernten Inhalte in den eigenen beruflichen Alltag - Theorie	
13:30 - 16:45	Übertragung der gelernten Inhalte in den eigenen beruflichen Alltag - Fortsetzung	4
	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung - Vortrag	
	Autogenes Training - Praxis	
Tag 10		
09:00 - 12:15	Resilientraining für den Berufsalltag - Praxis	4
	Übertragung der gelernten Inhalte in den eigenen beruflichen Alltag - Fortsetzung	
13:30 - 16:45	Autogenes Training - Praxis	4
	Abschlussreflexion, Auswertung - Wie möchte ich künftig das Erlernte für mich persönlich besser nutzen?	
Täglich vor den Frühstück und nach dem Abendessen ayurvedische Behandlungen		
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Tag 11 - 15 Freizeit, Vertiefung Ayurveda, Angebot Yoga und Ausflüge		
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt:		80 UE
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung</i>		