

Stundenplan: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und tiergestützter Intervention



Die Teilnehmenden wissen, was Stress ist, wie er entsteht und wie er sich auf den Körper auswirkt. Sie kennen ihre eigenen Stressoren und Stressverstärker und können Warnsignale des Körpers besser wahrnehmen. Die Teilnehmenden kennen Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit in der Natur und Resilienztraining, die sie gezielt zur Stressprophylaxe und zum Abbau von Stress im Berufsalltag einsetzen können und haben diese in der Praxis erprobt und geübt. Die Teilnehmenden haben einen alltagsbezogenen Ernährungsplan und ihr persönliches Work-Life-Balance-Modell erstellt. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse tragen sie in der Zukunft eigenständig zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

Zielgruppe: Teilnehmende mit hohen psychischen und mentalen Anforderungen und Belastungen im Beruf.

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1		
Ankommen, Kennenlernen, Einführung in das Thema		
9:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kurleiter und Teilnehmer	4
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	
13:30 - 16:45	Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase	4
	Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag	
	Praktische Übungen in der Natur zur Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Praxis	
TAG 2		
Stressmodelle, Burnout, Belastungen in und für die Gesellschaft		
09:00 - 12:15	Stressmodelle, Burnout, Belastungen in und für die Gesellschaft, Entwicklung eines Burnouts - Vortrag	4
	Stressoren am Arbeitsplatz - Lernformat	
	Monetärer Aufwand für die Gesellschaft / Wie kann dem entgegengesteuert werden Vortrag und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Wirkungsweise des Hormons Cortisol im Körper und die Wichtigkeit einer „gesunden“ Stressreaktion - Vortrag und Lernformat	4
	Achtsamkeit in der Natur - Praxis	
TAG 3		
Bewegung und Ernährung in der Stressprävention, Wald und Gesundheit, Selbstwahrnehmung und Beziehungspflege		
09:00 - 12:15	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung; Synergien von Bewegung und Ernährung - Vortrag und Austauschformat	4
	Zusammenhang zwischen Stress, erhöhtem Cortisol-Spiegel und Schlaf - Vortrag und Lernformat	
13:30 - 16:00	Resilienzwurzel "Selbstwirksamkeit" "Beziehungspflege" und ihre Wirkungen im beruflichen Alltag - Vortrag und Lernformat	3
	Mit Hilfe Tiergestützter Intervention zu mehr Selbstwahrnehmung -> Beziehungspflege - Vortrag und Lernformat	
16:00 - 17:30	Tiergestützte Intervention praktisch erleben	2
optional am Abend	Innerhalb des Bildungsurlaubs stehen optional an ein bis zwei Abenden regionale und thematische Angebot zur Verfügung.	
TAG 4		
Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"		
09:00 - 12:15	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells - Vortrag, Gruppen- und Individualphase	4
	Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells - Gruppen- und Individualphase	
	Waldbaden zur Stress-Prophylaxe im Alltag - Gruppen- und Individualphase	
13:30 - 16:45	persönliches Stressmanagement, Strukturieren einer Arbeitswoche in Bezug auf den persönlichen Rhythmus	4
	Waldbaden zur Stress-Prophylaxe im Alltag - Praxis	
oder	Tiergestützte Intervention praktisch erleben	
optional am Abend	Innerhalb des Bildungsurlaubs stehen optional an ein bis zwei Abenden regionale und thematische Angebot zur Verfügung.	
TAG 5		
Zusammenfassung der Ergebnisse, Reflexion, Transfer in den Alltag		
09:00 - 12:15	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernformat	4
	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung - Vortrag und Lernformat	
13:30 - 16:00	Zusammenfassung der Arbeitsergebnisse aus der Woche - Lernformat	3
	Kreativprojekt in der Natur - Gruppenphase	
	Abschluss, Auswertung - Wie möchte ich künftig das Erlernte für mich persönlich besser nutzen? Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-)Alltag um? Wie kann ich auch in meinem Umfeld ein Vorbild sein (Mitarbeiter*innen, Kollegen*innen etc.) und einen achtsamen Alltag vorleben - Ausblicke	
Gesamt:		40 UE

