

Ausbildung Natur-Resilienz-Trainer*in für Kinder und Jugendliche - Resilienz stärken für mentale, physische und psychische Gesundheit



In der Ausbildung Natur-Resilienz-Trainer® für Kinder und Jugendliche lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden, die seelische Widerstandskraft sowie die gesunde seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Die Natur unterstützt auf ganzheitliche Art und Weise die Förderung verschiedener Resilienzurzeln zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, sozialer Kompetenz sowie aktiver Problemlöse- und Stressbewältigungsstrategien. Für einen gelingenden Praxistransfer in den Kita-/Schul- und Familien-/ sowie Freizeit-Alltag werden in der Ausbildung verschiedene Praxisbeispiele in der Natur erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Acht-Wochen-Kursleiterkonzept gemäß den Anforderungen der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP), so dass sie, mit entsprechender Grundqualifikation, Natur-Resilienztraining in der Prävention anbieten können.

Zielgruppe: Die Ausbildung ist so konzipiert, dass die Teilnehmenden anschließend Kurse und Workshops in der Natur für Kinder und Jugendliche anbieten können. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur)Coaching- und Trainingsbereich, in Bildungseinrichtungen, Rehakliniken, Sozial- und Gesundheitswesen und im Freizeitbereich. Die Ausbildung ist besonders geeignet für Berufstätige in pädagogischen, medizinischen, therapeutischen und sozialen Arbeitsfeldern.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Resilienz und Natur - warum und wie passt das zusammen? - Theorie	
13:30 - 16:45	Salutogenese in der Gesundheitsforschung und Politik in Deutschland und in der EU	4
	Ankommen in der Natur - Kennenlernen der 4 Natur-Elemente - Theorie und Praxis	
	"Der Resilienzbaum" - Theorie	
Tag 2		
09:00 - 12:15	Resilienzfaktoren Kinder - Vortrag	4
	Resilienzwurzel "Netzwerkorientierung" - Vortrags- und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Resilienzwurzel "Selbstregulierung" - Theorie und Praxis	4
	"Die verschiedenen Resilienzwurzeln" - Lernformat	
Tag 3		
09:00 - 12:15	"Die verschiedenen Resilienzwurzeln" - Gruppenarbeiten - Fortsetzung - Vortrag	4
	Resilienzwurzel "Selbstwirksamkeit" - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Natur als Raum für Training der Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Theorie und Praxis	4
	Methodik und Didaktik für NR Training - Theorie	
Tag 4		
09:00 - 12:15	Resilienzwurzel "Optimismus" - Theorie und Praxis	4
	Resilienzwurzel "Akzeptanz" - Vortrag- und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Methodik und Didaktik für NR Training - Vortrag	4
	Resilienzwurzel "Zukunftsorientierte Lösungsfindung" - Theorie und Praxis	
19:00 - 19:45	Landart mit Naturmaterialien - Praxis	1
Tag 5		
09:00 - 12:15	Lehrproben	4
	Lehrproben	
13:30 - 16:45	Vorbereitung Elternabend und pädagogisches FK - Praxis	4
	Auswertung, Abschluss und Ausblick	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt		41