

Stundenplan: Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur - Bildungsurlaub in Bhutan



Im Bildungsurlaub lernen und üben die Teilnehmenden, wie sie durch **Mentaltraining** und unter Einbeziehung der positiven Kraft der Natur sich selbst erfolgreich führen, Stress reduzieren, Ziele besser erreichen und damit ihre mentale Gesundheit im Berufsalltag steigern können. Es werden mentale Techniken zur Verbesserung der Konzentration, Motivation und mentalen Stärke geübt, Denk- und Verhaltensmuster optimiert. Die Teilnehmenden lernen wissenschaftliche Erkenntnisse, Interventionen und Werkzeuge des Mentaltrainings kennen und erfahren die Wirkungen an sich selbst in Übungen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.

Der Bildungsurlaub ist Bestandteil einer **Reise durch Bhutan**. Die Naturorte, Landschaften und die Reiseetappen unterstützen die Inhalte des Mentaltrainings, die positive Wirkung auf die Gesundheit und sie strategische Neupositionierung und Veränderung des Blickwinkels für die Teilnehmer. In dem Bildungsurlaub und auf den weiteren Reiseetappen geht es ebenso um das Erleben und Erfahren nachhaltiger naturnaher Wirtschaftskonzepte in Verbindung mit der Landeskunde Bhutans und die Auseinandersetzung mit dem eigenen und gesellschaftlichen Nachhaltigkeitsbild- und handeln.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben und die ihre Leistungsfähigkeit und mentale Stärke verbessern möchten.

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1 Anreise und Ankunft in Thimphu		
TAG 2 Einblick Mentaltraining		
vormittag	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	2
	Was ist Mentaltraining?	1
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - gesellschaftl. und individueller Umgang mit Stress und Ressourcen	1
nachmittags	Die Kraft der Gedanken - Wahrnehmungsübungen	1
	Funktionsweise des Gehirns - das Eisbergmodell	1
	Landeskunde Bhutan	2
ab 16:00	Besichtigung der Stadt	
TAG 3 Mentaltraining - Fahrt nach Bhumtang		
vormittag	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resilienz	2
	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza	2
	Fahrt nach Bhumtang	
abends	Natur und Gesundheit	1
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Übungen zur Selbstwahrnehmung	1
	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	2
TAG 4 Mentaltraining		
vormittag	Zeitmanagement	2
	Zielarbeit	2
nachmittags	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion	2
	regeneratives Stressmanagement - praktische Übungen	1
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	1
	Besichtigungen und Abendprogramm	
TAG 5 Mentaltraining		
vormittag	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	2
	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	2
nachmittags	Problemlösung und konstruktives Denken	1
	Übungen aus dem Mentaltraining	1
	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld	2
	Besichtigungen und Abendprogramm	
TAG 6 Mentaltraining - Fahrt nach Phobjikha		
vormittag	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	2
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	2
	Fahrt nach Phobjikha	
abends	vertiefende Übungen für den Berufsalltag	2
	Befindlichkeiten, Wünsche; Abschluss "Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	2
TAG 7 - 10 Reise, Besichtigungen, Freizeit		
Gesamt:		40 UE