

# Bildungsurlaub: Resilienz-Training durch Wandern auf historischen Pilgerwegen



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. In Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen werden die Resilienzurzeln erkundet und weiterentwickelt, um Herausforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Der Aufenthalt in der Natur und die Bewegung fördern dabei die Erholung und stärken die Gesundheit. Die Wanderung findet auf einem historischen Pilgerweg statt. Sie beinhaltet die Auseinandersetzung mit Geschichte und Kultur des Pilgerns und der Regionalentwicklung und Impulsen für unser heutiges resilientes Leben. Religiöse Betätigungen oder religiöse Inhalte sind nicht Teil der Veranstaltung.

Zielgruppe: Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und der Stressprävention. 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

Uhrzeit	Inhalt	UE
<b>TAG 1</b>		
<b>Ankunft, Kennenlernen, Einführung in das Thema, Resilienzwurzel "Achtsamkeit"</b>		
ab 9.00 Uhr vormittags bis nachmittags	Inhalte und Organisation BU, Kennenlernen und Erwartungen	2
	Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Der Resilienzbaum	2
	<b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b> die Resilienzwurzel "Achtsamkeit" Theorie und Praxis	3
abends	Pilgerwege in Deutschland und Europa	1
<b>TAG 2</b>		
<b>Stressbewältigung und Stressprävention, Resilienzurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"</b>		
ab 8.00 Uhr vormittags bis nachmittags	Stress verstehen - theoretische Einführung, Stresstypen, Stressoren, eigene Stressverstärker	2
	<b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b> Resilienzurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz" Praxis	2
	Naumburger Dom - Regionalgeschichte und Weltkulturerbe	2
abends	Resilienzurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"- optimistische Grundhaltung fördern; Annehmen, was ist	2
<b>TAG 3</b>		
<b>Resilienzurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege", Wald und Gesundheit</b>		
ab 8.00 Uhr vormittags bis nachmittags	die Resilienzurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege"	2
	<b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b> Workshop/Gruppenarbeit: "Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden?"	2
	Gruppenarbeit: "Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen"	2
abends	Betrachtungen aus Philosophie, Ethik, Religion und Literatur zum Pilgern	2
<b>TAG 4</b>		
<b>Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"</b>		
ab 8.00 Uhr vormittags bis nachmittags	die Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"	2
	<b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b> praktische Übungen in der Natur zu den Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"	2
	Wald und Gesundheit	2
abends	Stressbewältigung durch Resilienz , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	2
<b>TAG 5</b>		
<b>Zusammenfassung der Ergebnisse, Transfer in den Alltag, Evaluation der Veranstaltung, Verabschiedung</b>		
ab 8.00 Uhr vormittags bis nachmittags	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	3
	<b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b> Methodik & Didaktik von Natur-Resilienz-Trainings, Konzeption eigener Einheiten	2
	Abschluss, Ausklang	3

		<b>40 UE</b>

### **Outdoor-Education**

Während der Wanderungen wird die Natur als Seminarraum genutzt; zusätzlich sind an den Übernachtungsorten für die Einheiten am Morgen und Abend jeweils Gruppenräume vorhanden. Während der Wanderungen unterwegs oder an geeigneten Outdoor-Stationen (Wald, Wiese, Unterstände, Rastplätze) finden Vorträge, Austausch und Reflexion in der Gruppe, Gruppen- und Einzelübungen, Arbeitsaufträge bzw. Einzel- und Gruppenaufgaben (Walk and Talk) statt. Als Unterrichtsmaterialien werden Notizblöcke, Skripte, laminierte Folien und Karten, Moderationsmaterialien, Karten mit Übungsmaterialien genutzt und mobil mit Seilen und Klammern befestigt.

Die Tagesetappen werden dem Bildungsplan, dem Wetter und den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Bei Bedarf werden Teilstrecken mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt.

*Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung  
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com*