

Stundenplan: Natur-Wüsten Retreat Marokko - Achtsamkeitstraining für den Berufsalltag

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden. Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und für Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter*innen.		
Zeit	Inhalt	UE
Tag 1 - Anreise nach Marrakesch, Ankommen und frei verfügbare Zeit		
Tag 2		
09:00 – 13:00	Fahrt	
13:00 – 18:00	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung, Konzept der Achtsamkeit – Theorie, Achtsamkeitsübungen - Praxis	6
19:00 – 20:30	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	2
Tag 3		
09:00 – 13:00	Fahrt	
13:00 – 18:00	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker – Vortrag, Achtsamkeit, Stressbewältigung und Waldbaden – Praxis, Die 5 Säulen der Achtsamkeit , Theorie zu Alltagsautomatismen	6
19:00 – 20:30	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	2
Tag 4		
09:00 - 12:15	Stress und unsere moderne Gesellschaft – Vortrag, Meditationen und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz	4
14:00 – 17:15	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Vortrag, Formen der Achtsamkeit - Praxis	4
Tag 5		
am Morgen	Atemübungen und weitere Meditationsmethoden - Praxis	2
09:00 – 13:00	Fahrt	
13:00 – 18:00	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf – Vortrag, Achtsamkeit – Praxis, Was ist Meditation? - Theorie	6
Tag 6		
am Morgen	Morgenmeditation im Sonnenaufgang - Praxis	2
09:00 - 12:00	Wüstenwanderung	
13:00 – 18:00	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes, Transfer in den Berufsalltag – Vortrag, Zielformulierung zur Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag	6
Tag 7 - 10 - Reise, Freizeit - Angebote Meditationen und kreatives Schreiben als Methoden der Stressbewältigung und persönlichen Entwicklung		
Gesamt:		40 UE
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		