

Ausbildung Natur-Resilienz-Trainer*in



In der Ausbildung zum Natur-Resilienz-Trainer*in lernen die Teilnehmenden, wie sie den "grünen Seminarraum" erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und welche Methoden sie in Kursen einsetzen können, um die kognitiven, mentalen und psychosozialen Kompetenzen der Kursteilnehmenden auszubauen und zu stärken. Für die Planung von Naturinterventionen lernen sie die wesentlichen studienbasierten Wirkmechanismen der Natur auf die mentale Gesundheit kennen. Im praktischen Teil lernen die Teilnehmenden begleitend in der Selbsterfahrung Techniken und Methoden des Resilienztrainings in und mit der Natur inhaltlich und praktisch kennen und üben die Anwendung der Methoden in Trainingseinheiten.

Zielgruppe: Natur-Resilienz-Trainer*innen leiten Kurse oder einzelne Veranstaltungen in Unternehmen, Reha-Zentren, Tourismusverbänden, Volkshochschulen, Hotels, Forstämtern etc. an. Besonders Kursleiter für Waldbaden, Entspannungspädagogen, Stressmanagement-Trainer, Heilpraktiker, Meditationslehrer, Umweltpädagogen, Naturführer und Berufstätige in sozialen, pädagogischen und medizinischen Berufsfeldern profitieren von dieser Ausbildung zur Erweiterung ihrer beruflichen Kompetenz.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15	Start in den Tag - Praxis	4
	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	
	Resilienz und Natur - warum und wie passt das zusammen? Theorie und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Der Ansatz der Salutogenese in der Gesundheitsforschung und Politik in Deutschland und EU - Vortrag und Austauschformat	4
	Der Resilienzbaum - Vortrag und Gruppenphase	
17:00 - 17:45	Ankommen in der Natur - Praxis	1
Tag 2		
09:00 - 12:15	Start in den Tag mit Praxis und Bewegung	4
	Resilienzwurzeln (Teil 1 + 2) - Gruppenphasen	
13:30 - 16:45	Kraftquelle Natur: Einführung in die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes - Theorie und Praxis	4
	Die Bedeutung der Atmung - Theorie und Praxis	
17:00 - 17:45	Atem und Gehen - ein natürliches Zusammenspiel - den eigenen Rhythmus finden - Theorie und Praxis	1
Tag 3		
09:00 - 12:15	Start in den Tag mit Praxis und Bewegung	4
	Coping-Strategien - Vortrag und Austauschformat	
	Coping-Strategien - Individualphase	
	Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron) - Gruppen- und Austauschphase	
13:30 - 16:45	Einführung in die physiologische und psychische Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele - Theorie und Praxis	4
	Resonanzraum Mensch und Natur im Naturcoaching - Theorie und Praxis	
	Landart mit Naturmaterialien - Theorie und Praxis	
17:00 - 17:45	Naturrituale - Theorie und Praxis	1
Tag 4		
09:00 - 12:15	Start in den Tag mit Praxis und Bewegung	4
	Resilienzwurzel "Optimismus" - Vortrags- und Austauschformat	
	Resilienzwurzel "Akzeptanz" - Vortrags- und Austauschformat	
	Naturraum Stille - Zeit für kurze Pausen - Theorie und Praxis	
13:30 - 16:45	Resilienzwurzel "Selbstregulierung" und "Selbstwirksamkeit" - Vortrags- und Austauschformat	4
	Partner-Coaching mit Einbeziehung natürlicher Elemente - Praxis	
	Resilienzwurzel "Netzwerkorientierung" - Vortrags- und Austauschformat	
17:00 - 17:45	Resilienzwurzel "Netzwerkorientierung" - Vortrags- und Austauschformat	1

Tag 5		
09:00 - 12:15	Start in den Tag mit Praxis und Bewegung	4
	Resilienzwurzel "Zukunftsorientierte Lösungsfindung" - Vortrags- und Austauschformat	
	Methodik und Didaktik - Theorie, Gruppenphase, Lehrproben	
13:30 - 16:45	Methodik und Didaktik für NR Training - Theorie, Gruppenphase, Lehrproben	4
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt		44
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		