

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



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.

In diesem Seminar wird ein Handwerkszeug vermittelt, das die Teilnehmenden darin unterstützt mit beruflichen Anforderungskonstellationen (u.a. Erhaltung der Leistungsfähigkeit, Erhöhung der Entscheidungs- und Lösungskompetenz, Verbesserung der Konfliktfähigkeit) besser umgehen zu können. Die im Rahmen dieses Bildungsurlaubs vermittelten Techniken umfassen Übungen, Lektionen und Kleingruppenarbeit, sowie didaktische und methodische Fragestellungen. Die theoretischen Hintergründe werden näher beleuchtet. Es werden für konkrete berufliche Situationen der Teilnehmenden individuelle Strategien im Umgang mit beruflich bedingten Belastungsfaktoren erarbeitet und der Transfer in den Berufsalltag sichergestellt. Wer die Techniken richtig einsetzt, kann sein Berufsleben insgesamt effizienter und erfolgreicher gestalten. Mit dem Ziel, vorhandene Potenziale besser als bisher zu erschließen und weiterzuentwickeln, findet ein Abgleich von beruflichen Anforderungen mit den individuellen Kompetenzprofilen und Ressourcen statt.

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		
vormittags	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung Was ist Mentaltraining?	4
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vergleich BRD und Ausland	
nachmittags	Die Kraft der Gedanken Funktionsweise des Gehirns - das Eisbergmodell	4
	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Berufstätigen	
TAG 2		
vormittags	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resilienz Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza	4
nachmittags	Natur und Gesundheit - wissenschaftliche Forschungen	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	
TAG 3		
vormittags	Methoden des Zeitmanagements kennenlernen und für den eigenen Berufsalltag adaptieren Zielarbeit	4
nachmittags	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion - Theorie und Praxis	4
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	
TAG 4		
vormittags	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt. Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	4
nachmittags	Problemlösung und konstruktives Denken - Übungen aus dem Mentaltraining Vertiefung der Inhalte und Anwendbarkeit im eigenen Berufsumfeld	4
TAG 5		
vormittags	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells Reflexion der Erfahrungen, Visualisierung des optimalen Tagesablaufes	4
	Übungen aus dem Mentaltraining	
nachmittags	Befindlichkeiten, Wünsche Abschlussübung, "Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	4
Gesamt:		40 UE