## 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.

Mit der Ausbildung erhalten die Teilnehmenden ein 8-Wochen-Kurskonzept für Präventionskurse und die Anerkennung gemäß§ 20 SGB V und können so in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsprävention tätig werden oder ihre eigene Berufstätigkeit um diesem Bereich erweitern.

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.

| Zeitablauf Uhrzeit | Inhalte und Instruktionen | UE |
|---|---|---|
| | **Tag 1** | |
| vormittags | Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Seminarregeln, Agenda<br>Übungen zu den Resilienzwurzeln: Green-Speed-Dating<br>Resilienz und Natur - warum und wie passt das zusammen? | 4 |
| nachmittags | Ankommen im Naturraum – Atem und Bewegung<br>Übungen zu den Resilienzwurzeln: Die 4 Natur Elemente<br>Übungen zu den Resilienzwurzeln: Die 4 Himmelsrichtungen<br>Resilienztests und ihre Aussagekraft, "Der Resilienzbaum" - seine Wurzeln, seine Äste und sein Stamm (Optimismus, Akzeptanz, Achtsamkeit, Selbstregulierung, Netzwerkorientierung, zukunftsorientierte Lösungsfindung, Selbstwirksamkeit)<br>Tagesabschluss | 4 |
| | **Tag 2** | |
| vormittags | Der Ansatz der Salutogenese in der Gesundheitsforschung und Politik in Dtl. und EU<br>Kraftquelle Natur: Einführung in die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes | 4 |
| nachmittags | Übungen zu den Resilienzwurzeln: Embodiment, Vertrauen, Beziehungspflege<br>Übungen zu den Resilienzwurzeln: Selbstwirksamkeit<br>Zusammenfassung des Tages und Reflexion | 4 |
| | **Tag 3** | |
| vormittags | Methodik und Didaktik für Natur-Resilienz-Trainings - Konzepte<br>Methodik und Didaktik für Natur-Resilienz-Trainings | 4 |
| nachmittags | Methodik und Didaktik für Natur-Resilienz-Trainings - Lehrproben<br>Methodik und Didaktik für Natur-Resilienz-Trainings<br>Zusammenfassung des Tages und Reflexion | 4 |
| | **Tag 4** | |
| vormittags | Resilienzwurzel "Akzeptanz"<br>Resilienzwurzel "Netzwerkorientierung"<br>Resonanzraum Mensch und Natur | 4 |
| nachmittags | Übungen zu den Resilienzwurzeln: Motto-Entwicklung nach dem Zürcher Ressourcen-Modell und SMART-Ziele entwickeln<br>Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron) | 4 |
| abends | Bedeutung von Naturritualen und Einbettung in Übungen | 1 |
| | **Tag 5** | |
| vormittags | Stressmodelle und Stressbewältigungsstrategien - Wiederholung, Vertiefung<br>Einweisung in das zertifizierte ZPP- Konzept der DAWG<br>Übungen zu den Resilienzwurzeln: Kreativität | 4 |
| nachmittags | rechtliche Anforderungen an Kursleiter im Wald- oder anderen Naturräumen, waldtypische Gefahren, Genehmigungen und Sicherheitsvorkehrungen für Veranstaltungen<br>Entwicklung von Konzepten, Marketing und Vertrieb<br>Abschluss | 4 |
| | **Unterrichtseinheiten gesamt:** | **41** |