

Stundenplan: Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit



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. Neben den Inhalten zu Mentaltraining wird als zusätzliches freiwilliges Angebot Autogenes Training als Präventionsmethode für den Alltag vermittelt. Die Besonderheiten der Natur- und Landschaftsräume und der Geographie der Faröer Inseln unterstützen das mentale Training in der Natur.

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
individuelle Anreise am Vortag		
TAG 1		
vormittags	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	4
	Was ist Mentaltraining? wissenschaftliche Hintergründe und Potentiale	
	Stress und unsere moderne Gesellschaft	
nachmittags	Die Kraft der Gedanken	4
	Funktionsweise des Gehirns - das Eisbergmodell	
	Einführung in Ökonomie, Ökologie, Soziales und Kultur des Landes und Bezüge zum Mentaltraining	
	Autogenes Training - Gesundheitsprävention	zusätzlich und freiwillig
TAG 2		
vormittags	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resilienz	4
	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza	
nachmittags	Natur und Gesundheit - Wissenschaftliche Forschungen	4
	Ressourcen, Stärken und Schwächen - Selbstakzeptanz	
	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	
	Autogenes Training - Gesundheitsprävention	zusätzlich und freiwillig
TAG 3		
vormittags	Methoden des Zeitmanagements kennenlernen und für den eigenen Berufsalltag adaptieren	4
	Wissen über Ziele erarbeiten, Ziele formulieren und visualisieren	
nachmittags	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion	4
	regeneratives Stressmanagement - praktische Übungen	
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	
	Autogenes Training - Gesundheitsprävention	zusätzlich und freiwillig
TAG 4		
vormittags	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	4
	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	
	Problemlösung und konstruktives Denken	4
	Übungen aus dem Mentaltraining	

nachmittags	Vertiefung der Inhalte und Anwendbarkeit im eigenen Berufsumfeld, eigene Möglichkeiten, die Themen in gesellschaftlichen und betrieblichen Diskussionsprozess einzubringen	4
	Autogenes Training - Gesundheitsprävention	zusätzlich und freiwillig
TAG 5		
vormittags	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	4
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	
nachmittags	Übungen aus dem Mentaltraining	
	Befindlichkeiten, Wünsche	4
	Abschlussübung, "Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	
TAG 6 - Abreise		
Gesamt:		40 UE
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		