

Stundenplan: Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit



Im Bildungsurwahl 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 Bildungsurwahl 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 witterungsabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

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

nachmittags	Vertiefung der Inhalte und Anwendbarkeit im eigenen Berufsumfeld, eigene Möglichkeiten, die Themen in gesellschaftlichen und betrieblichen Diskussionsprozess einzubringen 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 Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	4
nachmittags	Übungen aus dem Mentaltraining Befindlichkeiten, Wünsche Abschussübung, "Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	4
TAG 6 - Abreise		
Gesamt:		40 UE

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com