

## Bildungsurlaub: Natur-Resilienz-Training - Wandern und kreative Methoden



Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Natur-Resilienz-Training nutzt die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Natur. In Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen werden die Resilienzurzeln erkundet und weiterentwickelt, um Herausforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Der Aufenthalt in der Natur und die Bewegung fördern dabei die Erholung und stärken die Gesundheit. Schreibwanderungen verbinden Bewegung, Naturerleben und kreatives Schreiben. Sie schulen Achtsamkeit und Resilienz und zeigen Wege nachhaltiger Stressreduktion im Berufsalltag.

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:** Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und der Stressprävention.

**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         |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>TAG 1</b>  |                                                                                                                                                                                                                                      |            |
| 9:00 - 10:30  | Eröffnung, Begrüßung; Organisatorisches, Kennenlernen                                                                                                                                                                                | 2          |
| 10:45 - 12:15 | Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Der Resilienzbaum                                                                                                                                                         | 1          |
|               | Stressprävention, Salutogenese und Resilienz                                                                                                                                                                                         | 1          |
| 13:30 - 18:30 | <b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b>                                                                                                                              |            |
| inclusive     | Praxis: Achtsamkeitsübung und Schreibimpuls                                                                                                                                                                                          | 1          |
|               | Theorie: Stressreduktion, Resilienz, Transfer in den beruflichen Alltag                                                                                                                                                              | 2          |
|               | Gesundheitspolitik: Stressbedingte Erkrankungen und ihre Auswirkungen auf Gesundheitssysteme                                                                                                                                         | 1          |
| <b>TAG 2</b>  |                                                                                                                                                                                                                                      |            |
| 7:00 - 8:00   | Praxis: Reflexionszeit am persönlichen Sitzplatz in der Natur – Beobachten, Wahrnehmen, Schreiben, Reflektieren                                                                                                                      | freiwillig |
| 9:00 - 15:00  | <b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b>                                                                                                                              |            |
| inclusive     | Resilienzurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz" - optimistische Grundhaltung fördern; Annehmen, was ist                                                                                                                                 | 2          |
|               | Praxis: Schreibimpuls/Schreibaufgabe auf Basis von eigenständiger Naturbeobachtung in der näheren Umgebung                                                                                                                           | 2          |
| 15:15 - 16:45 | Theorie: Was ist Stress und wie wirkt er sich auf Körper und Geist aus? Welche gesamtgesellschaftlichen und wirtschaftlichen Konsequenzen hat Stresserleben? Wie und warum hilft Zeit in der Natur, Stressbelastungen zu reduzieren? | 2          |
| 17:00 - 18:30 | Stresstypen, Stressoren, Ressourcen                                                                                                                                                                                                  | 2          |
| <b>TAG 3</b>  |                                                                                                                                                                                                                                      |            |
| 7:00 - 8:00   | Praxis: Reflexionszeit am persönlichen Sitzplatz in der Natur – Beobachten, Wahrnehmen, Schreiben, Reflektieren                                                                                                                      | freiwillig |
| 9:00 - 18:00  | <b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b>                                                                                                                              |            |
| inclusive     | die Resilienzurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege"                                                                                                                                                                       | 2          |
|               | Gruppenarbeit: "Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden?"                                                                                             | 2          |
|               | Praxis: Schreibwanderung mit Fokus auf kreativem Schreiben (Journaling)                                                                                                                                                              | 2          |
| 19:00 - 20:30 | Theorie: Einführung, Definition und Formen von kreativem Schreiben/Journaling als Technik zur Stressreduktion und -prävention                                                                                                        | 2          |
| <b>TAG 4</b>  |                                                                                                                                                                                                                                      |            |
| 7:00 - 8:00   | Praxis: Reflexionszeit am persönlichen Sitzplatz in der Natur – Beobachten, Wahrnehmen, Schreiben, Reflektieren                                                                                                                      | freiwillig |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 9:00 - 18:00  | <b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b>                                                                                                                                                                                                                       |              |
|               | die Resilienzurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"                                                                                                                                                                                                                                                  | 2            |
|               | Wald und Gesundheit                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |
|               | Praxis: Schreibwanderung. Fokus auf achtsamer Wahrnehmung und Beobachtung des eigenen Körpers während der Bewegung                                                                                                                                                                                                            | 2            |
| 19:00 - 20:30 | Theorie: Stressreduzierende Aspekte von Bewegung und deren Wirkung auf Geist und Seele; Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und dessen Bedeutung in der Stressprävention                                                                                                                                                | 2            |
| <b>TAG 5</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| 7:00 - 8:00   | Praxis: Reflexionszeit am persönlichen Sitzplatz in der Natur – Beobachten, Wahrnehmen, Schreiben, Reflektieren                                                                                                                                                                                                               | freiwillig   |
| 9:00 - 12:00  | <b>Wanderung incl. Übungen und Pausen (Outdoor-Education mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelübungen)</b>                                                                                                                                                                                                                       |              |
|               | Theorie: Zugehörigkeit, Solidarität und Verbundenheit mit sich selbst, anderen Menschen und der Natur als Voraussetzung für Resilienz und Belastbarkeit                                                                                                                                                                       | 2            |
|               | Stressbewältigung durch Resilienz , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells                                                                                                                                                                                               | 2            |
| 13:00 - 14:30 | Stress und unsere moderne Gesellschaft                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2            |
| 14:45 - 16:15 | Abschlussreflexion, persönliche Auswertung (Wie möchte ich künftig das Erlernte für mich persönlich besser nutzen? Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-)Alltag um? Wie kann ich auch in meinem Umfeld ein Vorbild sein (Mitarbeiter*innen, Kollegen*innen etc. ) und einen achtsamen Alltag vorleben | 2            |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>40 UE</b> |