

Stundenplan: Naturerlebnis Schweden - Waldbaden und Achtsamkeit für mehr Stärke im (Berufs-) Alltag



Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden. Der Bildungsurlaub vertieft dabei in besonderer Weise die Stärkung des Selbstmanagements durch Stille, Meditation und die gesundheitliche Wirkung der Natur für Körper und Psyche.

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, zum Beispiel in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und an Berufstätige, die die vermittelten Methoden in ihrer beruflichen Praxis weitergeben 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		
09:00 - 10:30	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	2
10:45 - 12:15	Das Konzept der Achtsamkeit "Was ist Achtsamkeit? Was verbindest du mit Achtsamkeit?" Theorie 1: Forschungsergebnisse zum Nutzen von Achtsamkeitspraxis in der Prävention und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Beruf Theorie 2: Achtsamkeit im Buddhismus - Grundlagen der Achtsamkeit	2
13:30 - 15:00	gemeinsame Achtsamkeitsübungen GEHEN - STEHEN - SITZEN - ESSEN Achtsamkeit auf den Körper, Meditation, Feedback Tag 1 - Transfer in den Alltag	2
15:15 - 16:45	Landeskunde Ausland	2
TAG 2		
7:00 - 8:00	Achtsamkeitsübungen am Morgen	
9:00 - 10:30	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
10:45 - 12:15	Stress verstehen (individuell)	2
13:30 - 15:00	Einführung in das Thema Achtsamkeit und Natur - Warum und wie passt das zusammen? Unterstützungskraft der Natur zur Stärkung physischer und psychischer Widerstandskräfte	2
15:15 - 16:45	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion	2
TAG 3		
7:00 - 8:00	Achtsamkeitsübungen am Morgen	
09:00 - 10:30	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	2
10:45 - 12:15	Achtsamkeit und deren gesundheitliche Wirkung	2
13:30 - 15:00	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	2
15:15 - 17:45	Waldbaden, Ernährung, Schlaf, Hormonregulierung	2
TAG 4		
7:00 - 8:00	Achtsamkeitsübungen am Morgen	
09:00 - 10:30	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	2
10:45 - 12:15	Theoretischer Input: "Was ist Meditation? - Warum meditieren?" (wissenschaftliche Betrachtung, theoretische Präsentation)	2
13:30 - 15:00	Theorie zu Alltagsautomatismen, Die 5 Säulen der Achtsamkeit	2
15:15 - 16:45	Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement	1
	Landeskunde Ausland - Lebens- und Arbeitsweise	1
TAG 5		
7:00 - 8:00	Achtsamkeitsübungen am Morgen	
09:00 - 10:30	Meditationen und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz	1
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	1
10:45 - 12:15	Transfer in den Berufsalltag	2
13:30 - 15:00	Achtsamkeit in der Natur	2
15:15 - 16:45	Abschlussfeedback und Rückfallprävention	2

Gesamt:	40 UE
---------	-------