

Ablaufplan



Naturerlebnis Schweden/Lappland – Waldbaden und mehr Achtsamkeit für mehr Stärke im (Berufs) Alltag (BU Angebot in Schweden)

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
Bildungsurlaub: “Aus eigener Kraft - Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen in Island”

Ich: _____

Wohnhaft in: _____

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch.

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub):

- Baden Württemberg (anerkannt lt. §10 Abs.3 BzG BW AZ: 12c13-6002-61)
- Hamburg - Für Veranstaltungen, die in Hamburg noch nicht anerkannt sind, kann der Arbeitnehmer beim Arbeitgeber eine Freistellung nach §15 Abs. 1 BiUrlG HA beantragen und den Anerkennungs-bescheid eines anderen Bundeslandes vorlegen. Diesen erhalten Sie auf
- Niedersachsen (AZ: B24-123910-57, bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (AZ: ,7774/2262/26, ab 23.11.2026 bis 27.11.2028)
- Schleswig-Holstein (AZ WBG/B/38035 ab 23.11 bis 27.11.2026)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, unbefristet)

In **Baden-Württemberg** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit als Bildungseinrichtung nach § 10 Abs.3 BzG BW (AZ: 12c13-6002-61) anerkannt.

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren oder nicht anerkannt.

Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.

Deutsche Akademie für
Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1
67487 St. Martin



Tel. 06341 - 70 800 50
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com

Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan



deutsche akademie für
waldbad & gesundheit
www.waldbad-akademie.com

Naturerlebnis Schweden/Lappland – Waldbaden und mehr Achtsamkeit für mehr Stärke im (Berufs) Alltag (BU Angebot in Schweden)



Stundenplan: Naturerlebnis Schweden/Lappland - 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.

Uhrzeit	Inhalt	Ziel	Methoden/Didaktik	UE
TAG 1				
09:00 - 10:30	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	Basis für gemeinsames Lehren & Lernen schaffen; individuelles Ziel der Woche definieren	Vortrag, moderiertes Gruppengespräch	2
<i>Pause</i>				
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	Selbstreflexion der TN zur Thema Achtsamkeit Einführung in das Thema Theoretisches Hintergrundwissen zur Achtsamkeit	Kartenabfrage, Clustern an Pinnwand in Einzel- & Gruppenarbeit Dozenteneinput mit Vortrag & PPT sowie Austausch und Fragen	2
<i>Mittagessen</i>				
13:30 - 15:00	gemeinsame Achtsamkeitsübungen GEHEN - STEHEN - SITZEN - ESSEN Achtsamkeit auf den Körper, Meditation Feedback Tag 1 - Transfer in den Alltag	Übungen zur Achtsamkeitsschulung, Transfer in den (Berufs-) Alltag	Gruppenübung mit Anleitung des Dozenten - praktischer Anteil, Plenumsgespräch	2
<i>Pause</i>				
15:15 - 16:45	Landeskunde Ausland	Einführung in Ökonomie, Ökologie, Soziales und Kultur und Vergleich von Lebens- und Arbeitsbedingungen in der BRD und Ausland	Vortrag, moderiertes Gruppengespräch	2
TAG 2				
7:00 - 8:00	Achtsamkeitsübungen am Morgen	Übungen und Meditationen in Stille in der Natur	freiwillig	
<i>Frühstück</i>				
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?	Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für Stress als gesamtgesellschaftliches Phänomen mit gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen. Sie reflektieren die Bedeutung von Prävention und naturgestützten Ansätzen zur Förderung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und gesellschaftlicher Stabilität. (Vergleich BRD und Ausland)	Methoden: Impuls-Vortrag, Aufgabenbearbeitung in Kleingruppen, Diskussion in der großen Gruppe	2
<i>Pause</i>				
10:45 - 12:15	Stress verstehen (individuell)	verschiedene Stressstypen, was sind meine Stressoren am Arbeitsplatz - was sind meine Ressourcen, die eigenen Stressverstärker kennenlernen	Impulsvortrag mit anschließender Einzelarbeit, Pinnwandmoderation	2
<i>Mittagspause</i>				
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	Die Teilnehmenden lernen Achtsamkeit als alltagstaugliche Haltung sowie die wissenschaftlichen Hintergründe von Achtsamkeit und die Wirkung auf Nervensystem & Selbststeuerung, sowie die gesundheitspolitische Bedeutung. Die Teilnehmenden kennen die Bedeutung des Waldes als Lebensraum und lernen wissenschaftliche Forschungen zu Wald und Gesundheit kennen (Forschungen Deutschland und Europa).	Impulsvortrag, Gruppenarbeit und Präsentation	2
<i>Pause</i>				
15:15 - 16:45	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion	Wahrnehmen der eigenen Stressreaktion und Abbauen der Stresshormone. Erholung statt Freizeitstress, Freizeit als Gegenwicht zu beruflichen Belastungen etablieren. Die eigene Stressreaktion verstehen und geeignete Erholungsmöglichkeiten finden.	theoretischer Input und Gruppenarbeit	1
		Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen zur Regeneration	praktische Übungen	1
TAG 3				
7:00 - 8:00	Achtsamkeitsübungen am Morgen	Übungen und Meditationen in Stille in der Natur	freiwillig	
<i>Frühstück</i>				
09:00 - 10:30	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	Erkenntnisse der Neuropsychologie über die Einheit und Wechselwirkung von Gedanken und körperlichen Prozessen. Das Prinzip der neuronalen Plastizität zur Änderung von ungesunden Denk- und Verhaltensmustern.	Vortrag, Austausch	2
<i>Pause</i>				
10:45 - 12:15	Achtsamkeit und deren gesundheitliche Wirkung	Wissenschaftliche Erkenntnisse und historischer Kontext. MBSR und MBCT als moderne achtsamkeitsbasierte Formen der Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag.	Vortrag, Austausch	2
<i>Mittagspause</i>				
13:30 - 15:00	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	Förderliche und stressverstärkende Gedanken und Denkmuster. Gedanken wahrnehmen und die eigenen Stressverstärker identifizieren und förderliche Gedanken etablieren.	theoretischer Input und praktische Übungen	2
<i>Pause</i>				