

Ablaufplan

“Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements durch Mentaltraining in der Natur”



Im Bildungsurlaub lernen und üben die Teilnehmenden, wie sie durch Mentaltraining und unter Einbeziehung der positiven Kraft der Natur sich selbst erfolgreich führen können und damit ihre Resilienz im Berufsalltag steigern können. Es werden Veränderungs- bzw. Entwicklungsprozesse angestoßen, Methoden und Techniken geübt, Denk- und Verhaltensmuster optimiert. Techniken für einen kreativeren Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen stehen im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs.

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.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet den Bildungsurlaub “Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements durch Mentaltraining in der Natur”

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

- Berlin (AZ: II A7 Ref2-128969, bis 05.10.2027)
- Brandenburg (AZ: 45.16-62635, bis 10.10.2025)
- Hamburg (Graal-Müritz AZ: HI 43-3/406-07.5, 64601; bis 07.07.2028) andere Orte - 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 Anerkennungsbescheid eines anderen Bundeslandes vorlegen. Diesen erhalten Sie auf Anfrage beim Bildungsträger.
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-3761; bis 05.10.2027)
- Niedersachsen (AZ: B25-127415-96, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/0347/25, bis 05.10.2027)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-486, bis 26.10.2027)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/37082, bis 30.09.2028)
- Thüringen (AZ: 1020-27-0342/114-19-14183/2025, 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 **Nordrhein-Westfalen** ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit nach § 10 AWbG (AZ: 48.06.01-328) als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung anerkannt. Laut §9 AWbG sind Veranstaltungen nur bis maximal 500 km Entfernung vom NRW 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

Stempel & Unterschrift DAWG

Tel. 06323 80 898-30
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com



Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan

“Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements durch Mentaltraining in der Natur”



Stundenplan: Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements in der Natur

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.

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 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
TAG 1		
vormittags	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	4
	Was ist Mentaltraining?	
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vergleich BRD und Ausland	
	Die Kraft der Gedanken	4

Ablaufplan

“Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements durch Mentaltraining in der Natur”



nachmittags	Funktionsweise des Gehirns - das Eisbergmodell	
	Strategien und gesellschaftliche Möglichkeiten zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Berufstätigen	
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	
	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	
TAG 3		
vormittags	Methoden des Zeitmanagements kennenlernen und für den eigenen Berufsalltag adaptieren	4
	Zielarbeit	
nachmittags	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion - Theorie und Praxis	4
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	
TAG 4		
vormittags	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	4
	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	
nachmittags	Problemlösung und konstruktives Denken - Übungen aus dem Mentaltraining	4
	Vertiefung der Inhalte und Anwendbarkeit im eigenen Berufsumfeld	
TAG 5		
vormittags	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	4
	Reflexion der Erfahrungen, Visualisierung des optimalen Tagesablaufes	
nachmittags	Übungen aus dem Mentaltraining	4
	Befindlichkeiten, Wünsche Abschlussübung, "Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	

Ablaufplan

“Stärkung der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements durch Mentaltraining in
der Natur”



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

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