

# Ablaufplan



**Bildungsurlaub: Natur-Resilienz-Training - Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag**

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
**„Bildungsurlaub: Natur-Resilienz-Training - Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag“**

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 (Dänemark: II A 75 – 134125, bis 03.05.2029; Deutschland: AZ: II A7-129400, bis 03.08.2027; Italien 45.15-65154 bis 10.08.2029)
- Brandenburg (AZ: P1-65168; bis 11.12.2026)
- Bremen (AZ: 23-17 2025/424, bis 21.09.2027)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 60978, bis 18.02.2029)
- Hessen (Deutschland - AZ: III7-55n-4145-1436-25-2905 bis 15.03.2028; Dänemark - AZ III7-55n-4145-1436-26-0700, bis 03.05.2028; Italien III7-55n-4145-1436-26-0917 bis 09.08.2028)
- Niedersachsen (Deutschland - AZ: B26-137478-48, bis 31.12.2028; Ausland - AZ: B26-138994-42, bis 31.12.2028)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2639/25, bis 03.08.2027)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2025-1776, bis 16.03.2028)
- Schleswig-Holstein (Deutschland - AZ: WBG/B/35216, bis 31.05.2027; Dänemark AZ: WBG/B/37316 ; Italien WBG/B/38253)
- Thüringen (AZ: 27-0342-4508, 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.**

# Ablaufplan



## Bildungsurlaub: Natur-Resilienz-Training - Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag

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

## Bildungsurlaub: Natur-Resilienz-Training - Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag

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. Die Teilnehmenden lernen mit speziellen Übungen, wie sie ihre Resilienz und Belastbarkeit verbessern können und wie sie das Erlernte im Rahmen ihrer eigenen beruflichen Tätigkeit weitergeben können.

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung des eigenen Stressmanagement und der Stressprävention. Für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und in leitenden Positionen auch zur Vermittlung, Anleitung, Reflexion und Weitergabe der Inhalte im Rahmen der beruflichen Tätigkeit empfohlen.

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>		
<b>Ankunft, Kennenlernen, Einführung in das Thema, Resilienzwurzel "Achtsamkeit"</b>		
9:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen, Zielformulierung - Vortrag	2
	Einführung in das Thema Resilienz im beruflichen Kontext - Vortrag	2
13:30 - 16:45	Die Resilienzwurzel "Achtsamkeit" - Theorie und Praxis	2
<b>TAG 2</b>		

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-30

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com) • [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)

# Ablaufplan



## Bildungsurlaub: Natur-Resilienz-Training - Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag

<b>Stressbewältigung und Stressprävention, Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"</b>		
<b>9:00 - 12:15</b>	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	2
	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	2
<b>13:30 - 15:00</b>	Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"- Vortrag	2
<b>15:15 - 18:00</b>	Wanderung und praktischer Teil zu Resilienzwurzeln	2
<b>19:00 - 20:30</b>	Resilienz und Salutogenese - Vortrag	2
<b>TAG 3</b>		
<b>Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege", Wald und Gesundheit</b>		
<b>9:00 - 12:15</b>	Die Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege" - Vortrag	2
	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Praxis	2
<b>13:30 - 16:45</b>	Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen? - Praxis	2
	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung; Synergien von Bewegung und Ernährung - Vortrag	2
<b>19:00 - 20:30</b>	Wald und Gesundheit - Filmpräsentation	2
<b>TAG 4</b>		
<b>Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"</b>		
<b>9:00 - 15:00</b>	Die Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln" - Vortrag	2
	Wanderung mit Picknick und praktischer Teil zu Resilienzwurzeln	2
<b>15:15 - 16:45</b>	Zusammenhang zwischen Stress - Vortrag	2
<b>19:00 - 20:30</b>	Stressbewältigung durch Resilienz - Vortrag	2
<b>TAG 5</b>		
<b>Zusammenfassung der Ergebnisse, Transfer in den Alltag, Evaluation der Veranstaltung, Verabschiedung</b>		
<b>am Morgen</b>	achtsame Bewegungsübungen	1
<b>9:00 - 12:15</b>	Was kostet Stress die Gesellschaft? - Vortrag	2
	Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-)Alltag um? Abschlussreflexion, Auswertung	2

# Ablaufplan



## Bildungsurlaub: Natur-Resilienz-Training - Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag

<b>13:30 - 16:00</b>	Transfer für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	2
	Abschluss und Ausklang	1
		<b>44 UE</b>
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com   info@waldbaden-akademie.com</i>		