

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 – Wandern und kreative Methoden (Schreiben)“

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

- 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.
- Bremen (AZ: 23-17 2026/653 bis 18.09.2026)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-929, bis 14.09.2027)
- Brandenburg (AZ: 45.15-67084 bis 08.06.2029)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/3081/26 bis 13.09.2028)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-26-1482 bis 13.09.2028)
- Thüringen (AZ: 1020-3B6-0342/114-36 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

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



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

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 • info@waldbaden-akademie.com

Ablaufplan



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

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
TAG 1		
	Ankunft, Kennenlernen, Einführung in das Thema, Resilienzwurzel "Achtsamkeit"	
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
TAG 2		
Stressbewältigung und Stressprävention, Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"		
9:00 - 12:15	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	2
	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	2
13:30 - 15:00	Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"- Vortrag	2
15:15 - 18:00	Wanderung und praktischer Teil zu Resilienzwurzeln	2

Ablaufplan



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

19:00 - 20:30	Resilienz und Salutogenese - Vortrag	2
TAG 3		
Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege", Wald und Gesundheit		
9:00 - 12:15	Die Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege" - Vortrag	2
	Wie kann ich in meinem beruflichen Alltag stärkende Beziehungen pflegen und bei Herausforderungen Unterstützung finden? - Praxis	2
13:30 - 16:45	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
19:00 - 20:30	Wald und Gesundheit - Filmpräsentation	2
TAG 4		
Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"		
9:00 - 15:00	Die Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln" - Vortrag	2
	Wanderung mit Picknick und praktischer Teil zu Resilienzwurzeln	2
15:15 - 16:45	Zusammenhang zwischen Stress - Vortrag	2
19:00 - 20:30	Stressbewältigung durch Resilienz - Vortrag	2
TAG 5		
Zusammenfassung der Ergebnisse, Transfer in den Alltag, Evaluation der Veranstaltung, Verabschiedung		
am Morgen	achtsame Bewegungsübungen	1
9:00 - 12:15	Was kostet Stress die Gesellschaft? - Vortrag	2
	Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-)Alltag um? Abschlussreflexion, Auswertung	2
13:30 - 16:00	Transfer für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	2
	Abschluss und Ausklang	1
		44 UE
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		