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

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.

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. Für die politische Bildung werden u.a. wissenschaftliche Studien zum Vergleich zwischen Deutschland und dem Ausland herangezogen und analysiert.

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.

Uhrzeit	Inhalt	Ziel / Kompetenzerwartung	Methoden/Didatik	Vorteile für Arbeitgeber	UE
TAG 1					
	Ankunft, Kennenlernen, Einführung in das Thema, Resilienzwurzel "Achtsamkeit"				
9:00 - 10:30	Begrüßung, Kennenlernen, Einführung in die Seminarinhalte und Erwartungen	Die Teilnehmenden können eigene berufliche Herausforderungen benennen und persönliche Lernziele formulieren.	Vorstellungsrunde, Zielformulierung, Plenum	Förderung der Motivation und beruflichen Weiterentwicklung.	Theorie: 1 UE
	Stressprävention, Salutogenese und Resilienz	Die Teilnehmenden können Zusammenhänge zwischen Stress, Gesundheit und Resilienz erläutern und Präventionsansätze vergleichen.	Vortrag, wissenschaftliche Auswertung, Diskussion – politische Bildung	Sensibilisierung für betriebliche Gesundheitsförderung und Vermeidung stressbedingter Ausfälle	Theorie: 1 UE
	Pause				
10:45 - 12:15	Resilienz im beruflichen Kontext – der Resilienzbaum	Die Teilnehmenden können Resilienzfaktoren identifizieren und deren Bedeutung für den Umgang mit beruflichen Belastungen erklären.	Impulsvortrag, Einzelarbeit, Austausch	Stärkung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.	Theorie: 2 UE
	Mittagessen				
13:30 - 15:00	Resilienzwurzel Achtsamkeit – Theorie	Die Teilnehmenden können die Bedeutung von Achtsamkeit für Konzentration und Stressregulation erläutern.	Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Austausch	Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des Umgangs mit Belastungen.	Theorie: 2 UE
	Pause				
15:15 - 16:45	praktische Übungen zur Resilienzwurzel "Achtsamkeit"	Die Teilnehmenden können Achtsamkeitsübungen selbstständig durchführen und im Berufsalltag einsetzen.	Praktische Übungen, Reflexion, Gruppenfeedback	Vermittlung alltagstauglicher Methoden zur Stressreduktion.	Praxis: 2 UE
TAG 2					
	Stressbewältigung und Stressprävention, Resilienzwurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"				
9:00 - 10:30	Stress und seine Auswirkungen auf Körper, Psyche und Arbeitswelt; gesellschaftliche und wirtschaftliche Folgen sowie Natur als Präventionsfaktor	Die Teilnehmenden können gesellschaftliche und berufliche Stressursachen analysieren und geeignete Präventionsmöglichkeiten ableiten.	Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit, Diskussion – politische Bildung	Verständnis für die wirtschaftliche Bedeutung betrieblicher Gesundheitsprävention.	Theorie: 2 UE
	Pause				
10:45 - 12:15	Individuelle Stressmuster erkennen: Stressoren, Ressourcen und persönliche Stressverstärker	Die Teilnehmenden können eigene Belastungsfaktoren und Stressverstärker erkennen und Strategien zur Stressregulation entwickeln.	Impulsvortrag, Einzelarbeit, Stresstagebuch, Pinnwandmoderation	Frühzeitiges Erkennen von Überlastung und Förderung der Eigenverantwortung.	Theorie: 2 UE
	Mittagessen				
13:30 - 15:00	Resilienzwurzeln Optimismus und Akzeptanz: Umgang mit Veränderungen und beruflichen Herausforderungen	Die Teilnehmenden können eine konstruktive und lösungsorientierte Haltung gegenüber beruflichen Herausforderungen entwickeln.	Impulsvortrag, Reflexion, Austausch	Förderung von Veränderungsbereitschaft und Problemlösungskompetenz.	Theorie: 2 UE
	Pause				
15:15 - 18:00	praktischen Übungen zu Optimismus und Akzeptanz	Die Teilnehmenden können naturgestützte Resilienzübungen anwenden und auf berufliche Belastungssituationen übertragen.	Praktische Übungen, Anleitung, Reflexion und Austausch	Erweiterung persönlicher Stressbewältigungs- und Regenerationsstrategien.	Praxis: 2 UE
TAG 3					
	Resilienzwurzeln "Selbstwirksamkeit" und "Beziehungspflege", Wald und Gesundheit				
9:00 - 10:30	Resilienzwurzeln Selbstwirksamkeit und Beziehungspflege	Die Teilnehmenden können die Bedeutung von Eigeninitiative, sozialer Unterstützung und Zusammenarbeit im Berufsleben erläutern.	Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Austausch	Förderung von Eigenverantwortung und Teamzusammenhalt.	Theorie: 2 UE
	Pause				
10:45 - 12:15	Workshop: Stärkende Beziehungen im beruflichen Alltag und gegenseitige Unterstützung	Die Teilnehmenden können Strategien zur Verbesserung beruflicher Beziehungen und gegenseitiger Unterstützung entwickeln.	Workshop, Gruppenarbeit, Fallbeispiele	Verbesserung des Betriebsklimas und der Zusammenarbeit.	Praxis: 1 UE
	Stress und Ernährung: Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit; Erstellung eines Ernährungsplans	Die Teilnehmenden können Zusammenhänge zwischen Stress, Ernährung und Leistungsfähigkeit erläutern und gesundheitsförderliche Strategien entwickeln.	Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Austausch	Unterstützung der Gesundheit und langfristigen Leistungsfähigkeit.	Theorie: 1 UE
	Mittagessen				
13:30 - 15:00	Selbstwirksamkeit im Berufsalltag: Eigene Kompetenzen erkennen und Handlungsmöglichkeiten erweitern	Die Teilnehmenden können eigene Ressourcen erkennen und Lösungsstrategien für berufliche Herausforderungen entwickeln.	Gruppenarbeit, Fallbeispiele, praktische Übungen	Stärkung von Eigeninitiative und selbstständigem Handeln.	Theorie: 1 UE Praxis: 1 UE
	Pause				
15:15 - 16:45	Wald und Gesundheit: Wissenschaftliche Erkenntnisse, gesellschaftliche Bedeutung und Gesundheitsförderung	Die Teilnehmenden können wissenschaftliche Erkenntnisse zu Wald und Gesundheit einordnen und deren Bedeutung für die betriebliche Prävention erläutern.	Fachvortrag, Film, Diskussion – politische Bildung	Anregungen für gesundheitsförderliche Maßnahmen im Betrieb.	Theorie: 2 UE
TAG 4					
	Resilienzwurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln"				
9:00 - 10:30	Resilienzwurzeln kreatives Lösungsdenken und zielorientiertes Handeln	Die Teilnehmenden können kreative Lösungsansätze für berufliche Probleme entwickeln und realistische Ziele formulieren.	Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Fallbeispiele	Förderung von Innovationsfähigkeit und Problemlösungskompetenz.	Theorie: 2 UE
	Pause				
10:45–12:15	Naturgestützte Resilienzförderung: Wanderung mit Übungen zu kreativem Lösungsdenken und zielorientiertem Handeln	Die Teilnehmenden können naturgestützte Methoden anwenden und auf berufliche Entscheidungs- und Problemsituationen übertragen.	Praktische Übungen, Gruppenreflexion, Austausch	Stärkung von Kreativität, Flexibilität und Handlungssicherheit.	Praxis: 2 UE
13:30 - 15:00	Stress, Cortisol-Spiegel, Schlaf -gesellschaftliche und politische Zusammenhänge	Die Teilnehmenden können gesellschaftliche und arbeitsmarktpolitische Einflussfaktoren auf Stress und Schlaf analysieren und Präventionsmöglichkeiten ableiten.	Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Diskussion – politische Bildung	Sensibilisierung für gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen und betriebliche Prävention.	Theorie: 2 UE
	Abendessen				
15:15 - 16:45	Stressbewältigung durch Resilienz: Entwicklung eines persönlichen Work-Life-Balance-Modells	Die Teilnehmenden können eigene Belastungs- und Ressourcenbereiche analysieren und Maßnahmen für eine nachhaltige Arbeitsfähigkeit entwickeln.	Impulsvortrag, Einzel- und Gruppenarbeit	Förderung einer ausgewogenen Vereinbarkeit beruflicher und privater Anforderungen.	Theorie: 1 UE Praxis: 1 UE
TAG 5					
	Zusammenfassung der Ergebnisse, Transfer in den Alltag, Evaluation der Veranstaltung, Verabschiedung				
7:30 - 8:15	Achtsame Bewegungsübungen zur Förderung von Konzentration und Ausgleich	Die Teilnehmenden können Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen selbstständig durchführen und in den Berufsalltag integrieren.	Anleitung praktischer Übungen	Förderung von Konzentration und Gesundheitsbewusstsein.	Praxis: 1 UE
9:00 - 10:30	Gesellschaftliche und wirtschaftliche Kosten von Stress: Behandlung, Rehabilitation, Wiedereingliederung und Frühverrentung	Die Teilnehmenden können wirtschaftliche und gesellschaftliche Folgen von Stress erläutern und die Bedeutung von Prävention beurteilen.	Fachvortrag, Studienauswertung, Diskussion – politische Bildung	Sensibilisierung für die wirtschaftliche Bedeutung betrieblicher Gesundheitsförderung.	Theorie: 2 UE
	Pause				

10:45 - 12:15	Abschlussreflexion und persönliche Auswertung: Nachhaltige Anwendung der erlernten Präventionsmaßnahmen im Berufsalltag	Die Teilnehmenden können ihre Lernergebnisse reflektieren und konkrete Maßnahmen für die berufliche Umsetzung festlegen.	Plenumsgespräch, Einzelreflexion, Teilnehmermanual	Sicherung des Lernerfolgs und nachhaltiger Wissenstransfer.	Theorie: 2 UE
	Mittagessen				
13:30 - 15:00	Transfer in den beruflichen Alltag: Stress- und Burnoutprävention, Frühwarnzeichen und gesundheitsförderliche Zusammenarbeit	Die Teilnehmenden können Frühwarnzeichen erkennen und individuelle Präventionsstrategien für den Berufsalltag entwickeln.	Workshop, Gruppenarbeit, Fallbeispiele	Förderung gesundheitsbewusster Teams und einer präventiven Unternehmenskultur.	Theorie: 1 UE Praxis: 1 UE
	Pause				
15:15 - 16:00	Abschluss, Evaluation und kreative Visualisierung persönlicher Ziele	Die Teilnehmenden können zentrale Erkenntnisse zusammenfassen und persönliche Ziele für die berufliche Umsetzung formulieren.	Kreative Gruppenarbeit, Evaluation, Abschlussrunde	Motivation zur nachhaltigen Umsetzung der erlernten Kompetenzen.	Praxis: 1 UE
					40 UE