Ablaufplan

Aus eigener Kraft – Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen in Island

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):

- Berlin (AZ: II A74-132384, bis 12.07.2029)
- Brandenburg (AZ: 45.16-65152, bis 02.07.2027)
- Bremen (AZ: 23-17 2026/475, von 13.07.2026 bis 12.07.2028)
- 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 Anfrage beim Bildungsträger.
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-26-0555, bis 12.07.2028)
- Niedersachsen (AZ: B26-136602-36, bis 31.12.2028)
- Rheinland-Pfalz (AZ: ,774/0049/26, ab 13.07.2026 bis 12.07.2028)
- Saarland (anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2026-40, bis 13.07.2027)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/39656, bis 26.06.2027)
- Thüringen (AZ: 1020-27-0342/114-31, 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

Aus eigener Kraft – Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen in Island

Stundenplan: Aus eigener Kraft - Mentaltraining in Island zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Persönlichkeit

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.

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. Die Teilnehmenden erleben unterschiedliche Interventionen und Werkzeuge des Mentaltrainings, wie z.B. Übungen aus der Gestalttherapie, Kunsttherapie, NLP; systemischen Familienstellen, Imagination, Hypnotherapie und der Erlebnispädagogik in der Wirkung an sich selbst. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode für mehr Gesundheit und zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.

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
	individuelle Anreise am Vortag	
	TAG 1	
vormittags	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	2
	wissenschaftliche Hintergründe und Potentiale des mentalen Trainings im eigenen Beruf und für eigene Stressbewältigung	1
	Stress und unsere moderne Gesellschaft	1
nachmittags	Die Kraft der Gedanken	1
	Funktionsweise des Gehirns - das Eisbergmodell	1
	Einführung in Ökonomie, Ökologie, Soziales und Kultur - Island	2
	TAG 2	
vormittags	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resillienz	2
	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza	2
nachmittags	Natur und Gesundheit - wissenschaftliche Forschungen	1
	Ressourcen, Stärken und Schwächen	1
	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	2
	TAG 3	
vormittags	Zeitmanagement - Methoden für den eigenen Berufsalltag	2

Ablaufplan

Aus eigener Kraft – Mentaltraining zur Stärkung der eigenen Ressourcen in Island

	Zielarbeit	2
nachmittags	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion	2
	regeneratives Stressmanagement	1
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	1
TAG 4		
vormittags	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	2
	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	2
nachmittags	Problemlösung und konstruktives Denken	2
	Vertiefung der Inhalte und Anwendbarkeit im eigenen Berufsumfeld, eigene Möglichkeiten, die Themen in gesellschaftlichen und betrieblichen Diskussionsprozess einzubringen	2
TAG 5		
vormittags	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	2
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	2
nachmittags	vertiefende Übungen für den Berufsalltag	2
	Befindlichkeiten, Wünsche Abschussübung, "Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	2
TAG 6 Ausflug		
Gesamt:		**40 UE**

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-59

www.waldbaden-akademie.com • info@waldbaden-akademie.com