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

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.

Der Bildungsurlaub ist Bestandteil einer Reise durch Bhutan. Die Naturorte, Landschaften und die Reiseetappen unterstützen die Inhalte des Mentaltrainings, die positive Wirkung auf die Gesundheit und sie strategische Neupositionierung und Veränderung des Blickwinkels für die Teilnehmer. In dem Bildungsurlaub und auf den weiteren Reiseetappen geht es ebenso um das Erleben und Erfahren nachhaltiger naturnaher Wirtschaftskonzepte in Verbindung mit der Landeskunde Bhutans und die Auseinandersetzung mit dem eigenen und gesellschaftlichen Nachhaltigkeitsbild- und handeln.

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.

Uhrzeit	Inhalt	Ziel / Kompetenzerwartung	Methoden/Didatik	Vorteile für Arbeitgeber	UE
		TAG 1 Anreise und Ankunft in Thimphu			
		TAG 2 Einblick Mentaltraining			
09:00 - 10:30	Einführung in das Seminar, Bestandsaufnahme, Kenntnisse, Erfahrungen, Zielvereinbarung	Die Teilnehmenden reflektieren ihre bisherigen Kenntnisse und Erfahrungen in den Bereichen Mentaltraining, Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Darauf aufbauend formulieren sie individuelle Lern- und Entwicklungsziele und legen konkrete Ziele für den Transfer der Seminarinhalte in den Berufsalltag fest.	Vortrag, moderiertes Gruppengespräch	Individuelle Zielsetzung erhöht den Praxisbezug und unterstützt die nachhaltige Umsetzung der Seminarinhalte im Arbeitsalltag.	2
		Pause			
10:45 - 12:15	Was ist Mentaltraining?	Nach Abschluss der Einheit sind die Teilnehmenden in der Lage, grundlegende Begriffe, Ziele und Anwendungsbereiche des Mentaltrainings zu erläutern und zentrale wissenschaftliche Erkenntnisse zu dessen Wirkungsweise einzuordnen. Sie können erste Möglichkeiten des Mentaltrainings zur Verbesserung der Selbststeuerung, Stressbewältigung und beruflichen Handlungsfähigkeit benennen.	Wissensvermittlung und Plenumsgespräch	Mitarbeitende lernen Methoden zur besseren Stressbewältigung und Selbststeuerung kennen. Dies kann Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit fördern.	1
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vergleich BRD und Ausland	Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen gesellschaftlichen und betrieblichen Umgangsweisen mit Stress ermöglicht es den Teilnehmenden, verschiedene Arbeits- und Gesundheitskulturen miteinander zu vergleichen. Sie identifizieren persönliche Stressoren und Ressourcen und reflektieren deren Bedeutung für den Umgang mit beruflichen Belastungen.	Input und moderiertes Gruppengespräch - politische Bildung	Sensibilisierung für den gesellschaftlichen und betrieblichen Umgang mit Stress stärkt Eigenverantwortung und Verständnis für unterschiedliche Arbeits- und Gesundheitskulturen.	1
		Pause			
13:30 - 15:00	Die Kraft der Gedanken	Durch Wahrnehmungs- und Selbsterfahrungsübungen wird der Zusammenhang zwischen Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen erfahrbar. Die Teilnehmenden reflektieren die Wirkung eigener Denk- und Wahrnehmungsmuster und leiten daraus Möglichkeiten für einen bewussteren Umgang mit Belastungssituationen ab.	Einzel- und Gruppenübungen	Verbesserung der Selbstwahrnehmung und des Umgangs mit Belastungssituationen kann zu einem souveräneren Verhalten im Arbeitsalltag beitragen.	1
	Funktionsweise des Gehirns - das Eisbergmodell	Die Einheit vermittelt grundlegende Zusammenhänge zwischen bewussten und unbewussten Denk-, Wahrnehmungs- und Verhaltensprozessen. Die Teilnehmenden setzen sich mit eigenen automatisierten Denk- und Handlungsmustern auseinander und entwickeln ein Verständnis für Möglichkeiten einer bewussteren Selbststeuerung.	Wissensvermittlung und Plenumsgespräch	Verständnis für eigene Denk- und Verhaltensmuster unterstützt reflektiertes Handeln und einen konstruktiveren Umgang mit beruflichen Herausforderungen.	1
		Pause			
15:15 - 16:45	Landeskunde Nepal	Die Teilnehmenden erweitern ihre interkulturelle Handlungskompetenz, indem sie wirtschaftliche, ökologische, soziale und kulturelle Rahmenbedingungen Nepals mit den Gegebenheiten in Deutschland vergleichen. Unterschiede im Gesundheitssystem sowie im gesellschaftlichen und beruflichen Umgang mit Gesundheit und Stress werden eingeordnet und aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet.	Vortrag, moderiertes Gruppengespräch - politische Bildung	Erweiterung interkultureller Kompetenzen und Förderung von Offenheit, Perspektivwechsel und Verständnis für unterschiedliche gesellschaftliche und berufliche Rahmenbedingungen.	2
		Besichtigung der Stadt			
		TAG 3 Mentaltraining - Fahrt nach Bhumtang			
09:00 - 10:30	Einführung Gesundheit, Salutogenese und Resillienz	Die Grundlagen von Gesundheitsförderung, Salutogenese und Resilienz werden vermittelt und auf die persönliche und berufliche Situation übertragen. Die Teilnehmenden analysieren eigene Belastungsfaktoren und Ressourcen und entwickeln erste Ansätze zur Stärkung ihrer persönlichen Widerstandsfähigkeit.	Input Vortrag und Gruppenarbeit	Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit und Gesundheitskompetenz kann zur langfristigen Arbeitsfähigkeit und zur Prävention stressbedingter Ausfälle beitragen.	2
		Pause			
10:45 - 12:15	Einführung multimodales Stressmanagement nach Kaluza	Im Ergebnis können die Teilnehmenden die zentralen Ansatzpunkte des multimodalen Stressmanagements unterscheiden und auf konkrete Belastungssituationen übertragen. Sie identifizieren persönliche Stressoren, Stressreaktionen und stressverstärkende Bewertungen und entwickeln geeignete Strategien zur Veränderung und Bewältigung.	Input Vortrag und Gruppenarbeit	Mitarbeitende erkennen verschiedene Ansatzpunkte zur Stressbewältigung und können Belastungen im Berufsalltag gezielter regulieren.	2
		Mittagspause			
13:30 - 15:00	Natur und Gesundheit	Die Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen vermittelt ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Naturerleben, Erholung, Stressreduktion und Gesundheit. Die Teilnehmenden bewerten Natur als persönliche Ressource und leiten Möglichkeiten für naturbezogene Aktivitäten zur Regeneration im Alltag und Berufsleben ab.	Input Vortrag und Gruppenarbeit	Kennenlernen gesundheitsförderlicher Ressourcen und Möglichkeiten zur Regeneration unterstützt einen nachhaltigen Umgang mit beruflicher Belastung.	1
	Ressourcen, Stärken und Schwächen	Durch Selbstreflexion und praktische Übungen werden persönliche und berufliche Ressourcen, Stärken und Entwicklungsfelder sichtbar gemacht. Die Teilnehmenden setzen diese in Beziehung zu ihren beruflichen Anforderungen und leiten Möglichkeiten für deren gezielten Einsatz und Weiterentwicklung ab.	Wissensvermittlung, Plenumsgespräch, Gruppenübung	Stärkung der Selbstreflexion ermöglicht einen gezielteren Einsatz eigener Stärken und einen bewussteren Umgang mit persönlichen Entwicklungsfeldern.	1
		Pause			
15:15 - 16:45	Instrumentelle Stresskompetenz zum Regulieren der eigenen Stressbelastung.	Die Einheit befähigt die Teilnehmenden dazu, persönliche Stressoren und berufliche Belastungsfaktoren systematisch zu analysieren. Sie unterscheiden beeinflussbare von nicht unmittelbar beeinflussbaren Faktoren, erkennen eigene Handlungsspielräume und entwickeln konkrete Strategien des Selbstmanagements.	Impulsvortrag, Gruppenarbeit und Präsentation, Einzelarbeit	Verbesserung von Selbstmanagement, Priorisierung und Handlungskompetenz kann die eigenständige Bewältigung beruflicher Belastungen fördern.	2
		Fahrt nach Bhumtang			
		TAG 4 Mentaltraining			
09:00 - 10:30	Zeitmanagement	Die Teilnehmenden erweitern ihre Kompetenz in den Bereichen Zeitplanung, Priorisierung und Arbeitsorganisation. Sie analysieren ihren persönlichen Umgang mit Zeit, identifizieren Zeitfresser und Belastungsquellen und übertragen geeignete Methoden auf ihre individuelle berufliche Situation.	Vortrag, Austausch, Einzelarbeit	Effektivere Planung und Priorisierung unterstützen eine strukturierte Arbeitsweise, bessere Nutzung der Arbeitszeit und die Vermeidung unnötiger Überlastung.	2
		Pause			
10:45 - 12:15	Zielarbeit	Im Mittelpunkt steht die Entwicklung der Fähigkeit, klare, realistische und überprüfbare Ziele zu formulieren. Die Teilnehmenden lernen, persönliche und berufliche Ziele zu visualisieren, in konkrete Handlungsschritte zu überführen und Kriterien zur Überprüfung der Zielerreichung festzulegen.	Wissensvermittlung, Gruppenarbeit, Übung	Klare und realistische Zielsetzung unterstützt Eigenverantwortung, Motivation und zielorientiertes Arbeiten.	2
		Mittagspause			
13:30 - 15:00	Regenerative Stresskompetenz zum Regulieren der Stressreaktion	Nach Abschluss der Einheit sind die Teilnehmenden in der Lage, typische körperliche und psychische Anzeichen ihrer individuellen Stressreaktion wahrzunehmen und einzuordnen. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Regeneration kennen und können geeignete Strategien für den Umgang mit beruflichen Belastungssituationen auswählen.	Vortrag und Einzelarbeit	Mitarbeitende lernen, eigene Stressreaktionen frühzeitig wahrzunehmen und geeignete Erholungsstrategien einzusetzen. Dies unterstützt die langfristige Leistungsfähigkeit.	2
		Pause			
15:15 - 16:45	regeneratives Stressmanagement	Anhand praktischer Übungen erproben die Teilnehmenden Methoden aus den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit, Bewegung und Regeneration. Sie bewerten deren individuelle Wirkung und entwickeln einen persönlichen Ansatz für die Integration geeigneter Methoden in den Berufsalltag.	praktische Übungen	Praktische Entspannungs-, Achtsamkeits- und Bewegungsmethoden fördern Regeneration und können helfen, chronischer Überlastung vorzubeugen.	1
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	Die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und arbeitsbezogenen Diskussionen ermöglicht eine reflektierte Einschätzung von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden setzen sich mit Chancen und Grenzen auseinander und entwickeln Ideen für eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeits- und Lebensrhythmen.	Impulsvortrag und Diskussion - politische Bildung	Auseinandersetzung mit gesundheitsförderlicher Arbeitsgestaltung sensibilisiert für nachhaltige Arbeitsbedingungen und stärkt die Eigenverantwortung für Gesundheit am Arbeitsplatz.	1
		Besichtigung und Abendprogramm			

TAG 5 Mentaltraining					
09:00 - 10:30	Mentale Stresskompetenz zur Regulierung der eigenen Gedankenwelt.	Die Teilnehmenden erweitern ihr Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Gedanken, Emotionen und körperlichen Prozessen. Sie lernen das Prinzip der neuronalen Plastizität kennen und leiten daraus Möglichkeiten zur Veränderung belastender Denk- und Verhaltensmuster ab.	Vortrag, Austausch	Verbesserung des Umgangs mit belastenden Gedanken und Situationen kann die psychische Widerstandsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit im Berufsalltag stärken.	2
	Pause				
10:45 - 12:15	Das Regulieren der eigenen Gedanken am Arbeitsplatz durch mentale Fokussierung trainieren.	Durch die Analyse eigener Gedankenmuster werden stressverstärkende und förderliche Denkweisen identifiziert. Die Teilnehmenden entwickeln Strategien zur mentalen Fokussierung und erproben Möglichkeiten, in beruflichen Belastungssituationen bewusster und konstruktiver mit eigenen Gedanken umzugehen.	theoretischer Input und Einzelarbeit	Mitarbeitende erkennen stressverstärkende Denkmuster und entwickeln Strategien für einen konstruktiveren Umgang mit beruflichen Anforderungen.	2
	Mittagspause				
13:30 - 15:00	Problemlösung und konstruktives Denken	Die Fähigkeit zum lösungsorientierten Denken und zum Perspektivwechsel wird gezielt erweitert. Die Teilnehmenden analysieren berufliche Problemsituationen aus unterschiedlichen Blickwinkeln und entwickeln daraus konkrete und umsetzbare Lösungsansätze.	Wissensvermittlung, Plenumsgespräch, Gruppenübung	Förderung von Lösungsorientierung, Perspektivwechsel und konstruktivem Denken unterstützt eigenständige Problemlösung und einen professionellen Umgang mit Herausforderungen.	1
	Übungen aus dem Mentaltraining	Praktische körper- und mentalorientierte Übungen vermitteln Möglichkeiten zur Verbesserung von Wahrnehmung, Konzentration, Präsenz und Selbstregulation. Die Teilnehmenden erproben die Methoden selbst und beurteilen, für welche beruflichen Situationen sich die einzelnen Übungen besonders eignen.	praktisches Üben	Praktische Methoden können unmittelbar in den Arbeitsalltag übertragen werden und unterstützen Selbstregulation, Präsenz und Konzentration.	1
	Pause				
15:15 - 16:45	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld	Die bisher erarbeiteten Kenntnisse werden auf das eigene Berufsfeld übertragen. Die Teilnehmenden analysieren persönliche und betriebliche Belastungsfaktoren, erkennen eigene Handlungsmöglichkeiten und entwickeln konkrete Maßnahmen für eine gesundheitsförderliche Gestaltung ihres Arbeitsalltags.	Impulsvortrag und Diskussion	Transfer der Seminarinhalte auf den eigenen Arbeitsplatz stärkt die betriebliche Gesundheitskompetenz und fördert eigenverantwortliches Handeln.	2
	Besichtigung und Abendprogramm				
TAG 6 Mentaltraining - Fahrt nach Phobjikha					
09:00 - 10:30	Stressbewältigung durch Mentaltraining in der Natur , Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	Die Auseinandersetzung mit Naturerleben und Regeneration ermöglicht den Teilnehmenden, deren Bedeutung für Stressbewältigung und Wohlbefinden einzuordnen. Sie analysieren die Lebensbereiche Körper, Leistung, Werte und Beziehungen hinsichtlich ihrer individuellen Bedeutung für Belastung und Regeneration und erstellen daraus ein persönliches Work-Life-Balance-Modell.	Impulsvortrag Gruppenarbeit mit anschließender Präsentation vor der gesamtern Gruppe (Flipchart) Einzelarbeit	Mitarbeitende entwickeln ein individuelles Modell für die Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche und erhalten konkrete Strategien zur nachhaltigen Erhaltung ihrer Arbeitsfähigkeit.	2
	Pause				
10:45 - 12:15	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	Auf Grundlage der bisherigen Erfahrungen analysieren die Teilnehmenden ihren eigenen Tages- und Arbeitsablauf hinsichtlich Belastungs-, Konzentrations- und Erholungsphasen. Sie entwickeln einen individuell geeigneten Tagesablauf, gestalten ein unterstützendes Arbeitsumfeld und planen konkrete Trainingseinheiten für die eigene Berufspraxis.	Gruppenreflexion, Einzelarbeit	Optimierung von Arbeitsabläufen, Tagesstruktur und persönlichem Arbeitsumfeld kann Effizienz, Konzentration und Zufriedenheit im Berufsalltag verbessern.	2
	Mittagspause				
13:30 - 15:00	Übungen aus dem Mentaltraining	Im Rahmen vertiefender praktischer Übungen festigen die Teilnehmenden ihre Fähigkeit, Mentaltrainingsmethoden selbstständig und situationsgerecht einzusetzen. Sie bewerten die persönliche Wirkung der Übungen und integrieren geeignete Methoden in einen individuellen Trainingsplan für den Berufsalltag.	praktisches Üben	Vertiefung praxisnaher Methoden erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass erlernte Strategien nachhaltig im Berufsalltag eingesetzt werden.	2
	Pause				
15:15 - 16:45	Befindlichkeiten, Wünsche Abschussübung, "Zielformulierung zur Integration der Erfahrungen und Ergebnisse in den eigenen Alltag	Zum Abschluss reflektieren die Teilnehmenden ihren persönlichen Lern- und Kompetenzzuwachs und bewerten die Bedeutung der Seminarinhalte für ihre berufliche Praxis. Sie entwickeln einen konkreten Transferplan mit einem übergeordneten Ziel, überprüfbaren Teilzielen und konkreten Umsetzungsschritten nach dem SMART-Prinzip.	Gruppenarbeit, Plenum	Konkreter Transferplan mit SMART-Zielen unterstützt die nachhaltige Umsetzung des Gelernten und erhöht den langfristigen Nutzen der Weiterbildung für den Betrieb.	2
	Fahrt nach Phobjikha				
TAG 7 - 10 Reise, Besichtigungen, Freizeit					
	TAG 11 Abreise				
Gesamt:			**5 Bildungsurlaub + 5 Tage Reise und Besichtigungen**		**40 UE**