



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

„Wandercoaching am Starnberger See“ Ressourcen für den Berufsalltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*innen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die neue Kreativität und damit mehr Bewegung in beruflichen Alltag bringen möchten.

Eine Wanderwoche unter der Überschrift Wandern und Persönlichkeitsentwicklung verbunden mit dem Thema Stressprävention bilden den Rahmen für dieses Seminar. Ziel ist die nachhaltige Verbesserung des persönlichen Gesundheitsempfindens und gelingenden Transfer in den beruflichen Alltag. Impulse werden geweckt, Körper und Geist sollen in Fluss kommen, um zukünftig mit weniger unnötigem Ballast neue Wege zu gehen. Dazu finden Theorie- und Praxiseinheiten im Wechsel statt,

Bitte bringen Sie zu dem Seminar ausreichend angemessene Outdoor-Bekleidung, Wechselsachen, feste Wanderschuhe sowie einen Regenschirm mit. Dazu gehören auch Indoorsport-Bekleidung und Sneaker für die Indoor-Einheiten.

Es wird eine körperliche Fitness für leichte Wanderungen zwischen 10 – 16 km bzw. 4 - 6 Stunden (mit Pausen) vorausgesetzt.

Termin: 18.03. – 22.03.2024
30.09. – 04.10.2024

Leitung: Franziska Raut, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Personal und Businesscoach, DAV Wanderführerin, Übungsleiterin Rehasport Orthopädie

Programm: “Wandercoaching“ – Wandern und Persönlichkeitscoaching am See

| Tag / Zeit | Thema | UE |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Sonntag | Anreise, Zimmerverteilen, Abendessen, erstes Kennenlernen | |
| Montag | | |
| 09:00 – 10:00 | Begrüßung, Organisation Vorstellungsrunde, Basis schaffen | 1,3 |
| 10:00 – 12.30 | Erstes Wandercoaching am See | 3,3 |
| 15:00 – 18:00 | Reflektion und erster Erfahrungsaustausch Input: Bedürfnisse erkennen | 4,0 |
| Dienstag | | |
| 09.00 – 12:30 | Wandercoaching. Sich in und mit der Natur wahrnehmen Austausch und Coaching Übungen | 4,6 |
| 15:00 – 18:00 | Achtsamkeitsübungen Kraft der Natur - Naturcoaching Körperwahrnehmungsübungen und Transfer in den beruflichen Alltag Einfache Meditationsübung | 4,0 |
| Mittwoch | | |
| 09.00 – 12:15 | Energizer Innere Balance finden Resilienz fördern, die wichtigsten Schlüsselfaktoren | 4,3 |
| 14:30 – 18:00 | Wandercoaching Coaching Übung zur Persönlichkeitsentfaltung | 4,6 |
| Donnerstag | | |
| 09:00 – 11:30 | Herausforderungen meistern Perspektivwechsel | 3,3 |
| 13:30 – 18:00 | Wandercoaching Reflektion: Impulse für einen gesunden Lebensstil | 6 |
| Freitag | | |
| 09:00 – 12:30 | Energizer Zeit und Raum für gemeinsame Aktivitäten outdoor Ausblick und Transfer in den beruflichen Alltag | 4,6 |
| | Unterrichtsstunden gesamt | 40 |



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de,
Jahresprogramm EAG