



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

„Wandercoaching im Naturpark Bergisches Land“ Ressourcen für den Berufsalltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen, 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: 01.04.- 05.04.2024

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

Programm: “Wandercoaching“ – Wandern und Persönlichkeitscoaching am See

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Organisation • Vorstellungsrunde • Erstes Wandercoaching im Wald und an der Bevertalsperre – 7km 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungsaustausch • Input: eigene Bedürfnisse erkennen und Ziele formulieren • Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Dienstag		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer Warm up 	4
09.15 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Ziele schärfen • Achtsamkeitsübungen 	
13.30 – 16.30	<ul style="list-style-type: none"> • Wandercoaching zur Wuppervorsperre - 11 km Sich in und mit der Natur wahrnehmen • Kraft der Natur – Naturcoaching • Körperwahrnehmungsübungen und Transfer in den beruflichen Alltag 	4
19:30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Meditation und Meditationspraxis 	2
Mittwoch		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer 	2
09.15 - 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Balance finden • Stärken stärken 	
10.45 - 16.45	<ul style="list-style-type: none"> • Wandercoaching um die Bevertalsperre - 16km 	8

Donnerstag		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Was treibt uns an, was gibt uns Richtung? Wertearbeit 	3
09.15 - 11.15		
11.45 - 17.00	<ul style="list-style-type: none"> • Wandercoaching auf dem Heimatweg und um die Neyetalsperre - 16km Herausforderungen meistern • Perspektivwechsel Ressourcen erkennen und zukünftig stärken • Reflektion Rückblick: Impulse für einen gesunden Lebensstil • Transfer in den beruflichen Alltag 	7
Freitag		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer 	
09.15 - 11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Ziele visualisieren – Work life Balance • Ausblick und Transfer in den privaten und beruflichen Alltag • Abschlusswanderung an der Bevertalsperre • Feedback und Abschluss 	5,3
11.00 - 12.00		
13.00		
		41,3

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