

Ablaufplan Bildungsurlaub

Resilienz & Stresskompetenz durch Naturerfahrung in Südschweden

Zielgruppe: Angestellte

Dauer: 5 Tage

Ort: Südschweden (Naturraum, Wald- und Seenlandschaft)

Format: Präsenzseminar mit naturbasierten Lernmethoden

Täglicher Umfang: ca. 6–7 Zeitstunden Lernzeit

1. Ziel des Bildungsurlaubs

Dieser Bildungsurlaub dient der **Stärkung der Stress- und Resilienzkompetenz von Angestellten.**

Durch naturbasierte Methoden, Achtsamkeit, Reflexion und praxisnahe Übungen lernen die Teilnehmenden:

- Stress frühzeitig zu erkennen und zu regulieren
- mentale und emotionale Stabilität aufzubauen
- ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig zu erhalten
- Strategien zur Gesundheitsprävention in den Berufsalltag zu übertragen

Der Aufenthalt in der Natur Südschwedens unterstützt den Lernprozess durch **Reizreduktion, Klarheit und Regeneration.**

2. Lernziele

Die Teilnehmenden:

- entwickeln ein besseres Verständnis für Stressmechanismen im Arbeitsalltag
 - stärken ihre Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
 - erlernen einfache, alltagstaugliche Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden
 - erfahren die gesundheitsfördernde Wirkung von Natur und Waldbaden
 - erarbeiten individuelle Strategien zur Stressprävention
 - fördern Resilienz, Konzentration und innere Balance
-

3. Methodischer Ansatz

- Naturbasiertes Lernen (Waldbaden, Naturübungen)
 - Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
 - Geführte Reflexionen und Gruppenimpulse
 - Bewegungs- und Atemübungen
 - Transferübungen für den Berufsalltag
 - Kurzinputs zu Stress, Resilienz und Selbstfürsorge
-

4. Tagesstruktur (Beispiel)

- **09:00 – 12:00 Uhr:** Fachlicher Input, Praxisübungen, Naturerfahrung
- **13:30 – 16:30 Uhr:** Vertiefung, Reflexion, Transfer in den Berufsalltag

(Pausen und Zeiten können witterungs- und gruppenabhängig angepasst werden.)

5. Detaillierter Ablaufplan

Tag 1 – Ankommen & Grundlagen

Schwerpunkt: Stressverständnis & Einstieg

- Einführung in den Bildungsurlaub und organisatorischer Rahmen
- Grundlagen zu Stress, Belastung und Regeneration im Arbeitskontext
- Erste Naturwahrnehmungsübungen
- Achtsames Gehen und bewusstes Ankommen im Naturraum
- Reflexion: persönliche Stressfaktoren und Erwartungen

Lernziel: Orientierung, Vertrauensaufbau, Einstieg ins Thema Stresskompetenz

Tag 2 – Wahrnehmung & Achtsamkeit

Schwerpunkt: Selbstwahrnehmung stärken

- Einführung in Achtsamkeit als Stresspräventionsmethode
- Atem- und Körperübungen in der Natur
- Geführtes Waldbaden mit Fokus auf Sinneswahrnehmung
- Reflexion: Wirkung von Achtsamkeit auf Konzentration und Belastbarkeit
- Transfer: kurze Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag

Lernziel: Bewusster Umgang mit Stresssignalen und innerer Anspannung

Tag 3 – Resilienz & innere Stabilität

Schwerpunkt: Ressourcen aufbauen

- Einführung in das Resilienz-Konzept
- Naturbasierte Übungen zur Stärkung innerer Ressourcen
- Arbeit mit persönlichen Kraftquellen
- Gruppenreflexion: Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag
- Entwicklung individueller Resilienzstrategien

Lernziel: Stärkung von innerer Stabilität und psychischer Widerstandskraft

Tag 4 – Stressregulation & Balance

Schwerpunkt: Praktische Stressbewältigung

- Stressregulation durch Bewegung, Atmung und Naturkontakt
- Vertiefendes Waldbaden zur mentalen Entlastung
- Übungen zur emotionalen Balance
- Reflexion: gesunde Grenzen setzen im Arbeitsalltag
- Transfer: persönliche Stressregulations-Tools

Lernziel: Konkrete Methoden zur Stressbewältigung im Berufsleben

Tag 5 – Integration & Transfer

Schwerpunkt: Nachhaltigkeit & Umsetzung

- Rückblick auf die Woche und individuelle Lernfortschritte
- Transferarbeit: Integration der erlernten Methoden in den Arbeitsalltag
- Erstellung eines persönlichen Präventions- und Selbstfürsorgeplans
- Abschlussrunde und Ausblick

Lernziel: Nachhaltige Umsetzung und langfristiger Nutzen für Beruf und Gesundheit

6. Lernzeitübersicht

- Tägliche Lernzeit: ca. 6–7 Stunden
 - Gesamtlernzeit: ca. 30–35 Stunden
 - Entspricht den Anforderungen gängiger Bildungsurlaubsgesetze
-

7. Nutzen für Arbeitgeber

- Förderung der psychischen Gesundheit der Mitarbeitenden
- Prävention stressbedingter Ausfälle
- Stärkung von Konzentration, Motivation und Belastbarkeit
- Nachhaltige Kompetenzentwicklung statt kurzfristiger Erholung