

Resilienztraining - In und mit der Natur (Outdoor)

Zielgruppe

Fachkräfte in der Eingliederungshilfe und Sozialhilfe,
Mitarbeitende von Pflegestützpunkten

Ziele und Inhalte

Tauchen Sie ein in den kraftvoll grünen Naturraum - weit weg vom gewohnten (Arbeits-)Alltag. Schon kurze Aufenthalte in der Natur führen zu deutlicher Entspannung im Gehirn, stärken das Nerven- und Immunsystem. Die Vielfalt der Natur regt inneres Wachstum und Kreativität an, um flexibler und gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Aus dem Inhalt:

- Naturgestützte Übungen für mehr psychische Flexibilität
- GINKGO-Kompetenz: Grundgedanke Akzeptanz, Innere Einstellung Optimismus, Netzwerkpflege, Krisenstark mit Selbstwirksamkeit, „Go“ mit lösungsorientiertem Handeln
- Im Kontakt mit der Natur die Sinne öffnen, Sichtweisen und Blätter wenden, um wieder ins Gleichgewicht und stärker zu sich selbst zu finden

Frischen Wind und Widerstandskraft in und mit den Botschaften der Natur sammeln!

Hinweise

Veranstaltungszeiten:

1. Tag 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr
2. Tag 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Veranstaltungsnummer:

25-2-EHK1-1

Zeit und Ort:

01.07.2025 - 02.07.2025

Bildungszentrum Schloss Flehingen

Preis:

Mit Übernachtung 324,00 €

Ohne Übernachtung 257,00 €

Referent/in:

Andrea Bätzner, Kernen

Fachliche Auskünfte:

Selina Baumelt

Tel. 07116375390

Organisatorische Auskünfte:

Tel. 0711 6375-610

Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr

Fr 9:30-12 Uhr