

Die Kompaktfortbildung zum Buch!

Gesundheitsförderung im Outdoortraining

Die Fortbildung richtet sich an Outdoortrainer_innen, Erlebnispädagog_innen und Coaches, die gesundheitsorientierte Outdoortrainings anbieten wollen.

Im **Grundlagenmodul** erlangen Sie fundiertes und praxisnahes Wissen, wie Sie mit einzelnen Teilnehmer_innen an den Themen Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden im Outdoortraining arbeiten können. Es werden zahlreiche praktische Übungen vorgestellt und angewendet, die mit wenig Aufwand in einem Training umsetzbar sind und die Natur als Lernort einbeziehen. Sie erlangen fundiertes Hintergrundwissen aus der Positiven Psychologie und der Gesundheitspsychologie, mit dem es Ihnen leicht fällt eigene Trainings- und Workshopbausteine zu konzipieren.

Im **Aufbaumodul** steht die Teamentwicklung im Mittelpunkt. Mit dem Positive Leadership Ansatz erhalten Sie ein hilfreiches Konzept, um in Teams ein gesundheitsfreundliches Arbeitsklima zu etablieren. Gleichzeitig bekommen Sie mit dem Appreciative Inquiry eine lösungsfokussiert Großgruppenmoderationsmethode an die Hand, mit der Sie in Teams leicht an Gesundheitsthemen arbeiten können.

Grundlagenmodul (3 Tage): *Gesundheitsförderung im Outdoortraining*

- Psychische Gesundheit, Resilienz im Outdoortraining
- Aufblühen in der Natur - Das Flourishing Konzept im Outdoortraining
- Naturerleben - Wirkung von Natur auf Gesundheit
- Stress und Stressabbau - Achtsamkeit und Flow -Erleben
- In Balance kommen - Emotionen Intelligenz, Broaden and Build, Emotionale Agilität
- Selbstwirksamkeit steigern - Charakterstärken erkennen und nutzen
- Persönliches Wachstum - individuelle Lernprozesse professionell begleiten

Aufbaumodul (2 Tage): *Gesundheitsförderung in der Teamentwicklung*

- Gesunde Teams - Der Blick des Positive Leadership Ansatzes auf Teams und Führung
- Gesundheitsförderndes Arbeitsklima - Sinn, Klima, Beziehungen und Kommunikation
- Lösungsorientierte Teamentwicklung - Appreciative Inquiry in der Teamentwicklung
- Teams stärken - Stärkenorientierte Didaktik in der Teamentwicklung



Datum: 11.-13.04.2018 Grundlagenmodul (Start 11.04 10:00 Uhr, Ende 13.04. 15:00 Uhr)

17.-18.10.2018 Aufbaumodul (Start 10:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr)

Trainer: Jens Schreyer, Diplom Sozialpädagoge, Senior- und Lehrcoach DCV, Lehrtrainer DVNLP, Trainer Positive Psychologie DACH PP, Outdoortrainer GFE, Leitung des Weiterbildungsstudienganges an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften

Ort:  **Mariaspring**
Ländliche Heimvolkshochschule

Mariaspring - Ländliche Heimvolkshochschule e. V.
Rauschenwasser 78
37120 Bovenden – Eddigehausen
Tel. 0049/ 5594 9506 – 16
Fax 0049/ 5594 9506 – 50
www.mariaspring.de

Kosten: nur Grundlagenmodul: 600 € inkl. MwSt.
Grundlagen und Aufbaumodul: 950 € inkl. MwSt.
Der Preis enthält Seminarverpflegung (2x Kaffee sowie Mittagsbüfett/ Seminartag)

**Über-
nachtung:** Auf Wunsch können sie in der ländlichen Heimvolkshochschule Mariaspring ein
Zimmer reservieren.

Die Unterbringung kostet VP im:

	2 Ü /	1 Ü
EZ/WC	82,00 € /	68,00 €
DZ/Dusche/WC	74,50 € /	60,50 €

In den Übernachtungskosten ist das Zimmer sowie Frühstücks- und Abendbüfett enthalten

Anmeldung: Die Anmeldung kann telefonisch oder per Mail mit beigefügter Anmeldung erfolgen.

Jens Schreyer
T: 0551 789 58 520 oder
M: info@jens-schreyer.de

Anmeldeformular

Gesundheitsförderung im Outdoortraining

Name: _____
Institution: _____
Straße/Nr.: _____
PLZ/Ort: _____
Telefonnummer: _____
Mail: _____

Hiermit möchte ich mich für folgende Module anmelden:

- Grundlagenmodul 600 €
- Grundlagen- und Aufbaumodul 950 €
inkl. MwSt. und Seminarverpflegung

Ich möchte folgendes Zimmer mit Vollpension reservieren:
Anreise und Abreise jeweils an den Seminartagen

- | Zimmerkategorie | 2 Nächte | /1 Nächte |
|---------------------------------------|-----------|-----------|
| <input type="checkbox"/> EZ/WC | 82,00 € / | 68,00 € |
| <input type="checkbox"/> DZ/Dusche/WC | 73,50 € / | 60,50 € |

Ich möchte folgendes Essen bestellen:

- Normal
- Vegetarisch
- Veganes Essen zzgl. 10€
- Sonstiges: _____

- Hiermit melde ich mich verbindlich an

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen

Datum, Ort:

Unterschrift