

DALCHOW  LANGE

NATUR RESILIENZ TRAINING

für Mentale Gesundheit
in Unternehmen

3-TAGES
SEMINAR



GESUNDERHALTUNG

in anspruchsvollen Zeiten

Die Herausforderungen in der heutigen Arbeitswelt sind vielfältig. Äußere Faktoren wie Globalisierung, neue Technologien und politische Rahmenbedingungen sowie interne Herausforderungen wie Arbeitsverdichtung, Zeitdruck und Umstrukturierungen erfordern viel von den Mitarbeitenden. Neue Arbeitsplatzmodelle wie hybrides Arbeiten oder Homeoffice verlangen zudem nach Akzeptanz, Eigenverantwortung und Agilität. In diesem Kontext sind Konzepte zur Gesunderhaltung und mentalen Stärkung der Mitarbeitenden von entscheidender Bedeutung.

Die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen spielt im Berufsleben eine große Rolle, und Resilienz-Training hat sich dafür als effektives Format erwiesen. Resilienz steht für Beweglichkeit und Widerstandskraft, die es ermöglichen, auf beeinträchtigende Situationen und Krisen so zu reagieren, dass die Betroffenen gestärkt daraus hervorgehen können. Ein gutes persönliches Rüstzeug für große Herausforderungen.



„Nichts ist so beständig
wie der Wandel.“

HERAKLIT VON EPHEBUS

ZIELE & NUTZEN des Natur-Resilienz-Trainings

Es zeugt von Anerkennung, wenn Unternehmen in die Förderung der Gesundheit und persönlichen Entwicklung ihrer Mitarbeiter investieren. Mitarbeiter, die gesund und zufrieden sind, zeigen eine höhere Leistungsbereitschaft und sind motiviert, ihre Arbeitskraft engagiert einzubringen. Das Natur-Resilienz-Training kann maßgeblich dazu beitragen.

„Nicht die Nähe zur Natur macht uns gesund, sondern die Entfernung von ihr macht uns krank.“



Für Mitarbeitende bedeutet dies:

- Stärkung der psychischen Widerstandskraft
- Entwicklung von Stress-Resistenz
- Steigerung kreativer Lösungskompetenz
- Erhöhung der Veränderungsbereitschaft
- Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- Förderung der emotionalen Stabilität
- Gesundheitsförderung
- Dauerhafter Erhalt der Leistungsfähigkeit durch die Ressource Natur

Für Unternehmen ergibt sich:

- Motivation der Mitarbeitenden
- Bindung guter Mitarbeitenden
- Leistungsstärkung der Belegschaft
- Förderung der Stress-Resistenz
- Unterstützung betroffener Mitarbeitenden in Restrukturierungsmaßnahmen

RESILIENTE MITARBEITENDE

vereinen wichtige Zukunftskompetenzen

- Flexibler Umgang mit komplexen Aufgaben und Arbeitsverdichtung
- Gelassener Umgang mit herausfordernden Situationen
- Mentale Stärke
- Offenheit gegenüber Veränderungen
- Übernahme von Verantwortung

ARBEITSRAUM NATUR

Beste Bedingungen für erfolgreiches Resilienz-Training

Das Resilienz-Training in der Natur bietet entscheidende Vorteile gegenüber Indoor- oder Online-Seminaren. Natürliche Settings unterstützen Teilnehmende dabei, kreative Lösungsansätze zu finden, die Aufmerksamkeitsspanne zu verlängern und die Perspektive zu wechseln. Durch persönliches Erleben werden Inhalte effektiv und nachhaltig vermittelt und die Natur als ständig verfügbare Ressource entdeckt.



VORTEILE IM ÜBERBLICK

Natur

- erfordert das Verlassen der Komfortzone für neue Erfahrungen und Erlebnisse
- ist Vorbild für Anpassungsfähigkeit und gelingende Veränderung
- ist Impulsgeberin für Kreativität und Lösungsfindung
- ist eine wertvolle, immer verfügbare Ressource
- ist entspannend und förderlich für Physis und Psyche
- hat eine ganzheitliche Wirkung auf Sinneserleben

RESILIENZ-FAKTOREN

Akzeptanz,
Eigenverantwortung,
Lösungsorientierung,
Netzwerkpflege, Optimismus,
Selbstwirksamkeitserwartung,
Selbstwert,
Zukunftsorientierung

SEMINARINHALTE

Theorie

Ursprung und Bedeutung der Resilienz,
Resiliente Mitarbeitende, drei Ebenen der
Resilienz, Definition der acht Resilienz-Faktoren,
Stress-Trias, Neurowissenschaftliche Aspekte

Praxis in der Natur

Resilienz-Galerie, individueller Resilienz-Status,
Identifikation persönlicher Fokus-Faktoren,
Erleben und Stärkung der acht Resilienz-
Faktoren, Ressourcen- und Wertearbeit,
Erleben der Natur als Kraftquelle,
Selbstreflexionen, Transfer in den Alltag

Angewandter Methoden-Mix

- Humanistische Psychologie
- Mentaltraining
- Achtsamkeit in der Natur nach Michael Huppertz
- MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
- ZRM – Zürcher Ressourcen Modell

Zielgruppe

Das Training richtet sich an Mitarbeitende, die lernen möchten, herausfordernden und belastenden Situationen ruhiger und gelassener zu begegnen. Die dauerhaft ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und die Natur als wichtige Kraftquelle erschließen möchten.

Seminarorte

Naturpark Taunus, Spessart oder eigene Location

Anzahl Teilnehmende

6 bis 12 Personen

Umfang

3-Tages Seminar,
Tag eins und zwei: von 9 bis 18 Uhr,
Tag drei: von 9 bis 16 Uhr

Kosten

Auf Anfrage

Michaela Dalchow
Simsonstraße 26
60385 Frankfurt
Mobil 0163 2331968
naturtraining@michaela-dalchow.de

Katja Lange
Zum Schneeback 3
61276 Weilrod
Mobil 0151 18058995

**3-TAGES
SEMINAR**



MICHAELA DALCHOW

Natur-Mental-Trainerin und -Coach
Wald-Gesundheitstrainerin (LMU/Kneipp)
Ausbilderin
Autorin



KATJA LANGE

Natur-Resilienz-Trainerin (DAWG)
Trainerin für Waldbaden und
Achtsamkeit in der Natur (DAWG)
Dozentin

Trainerinnen

Michaela Dalchow und Katja Lange sind erfahrene Trainerinnen und seit vielen Jahren mit Menschen in Einzel- und Gruppen-Settings zu verschiedenen Gesundheitsformaten in der Natur tätig. Im Rahmen von Bildungsurlauben, Seminaren und Natur-Gesundheitskursen

arbeiten sie mit Unternehmen, Krankenkassen, Bildungsinstituten und pädagogischen Einrichtungen zusammen. Sie unterstützen Menschen bei der Entwicklung ihrer mentalen Stärke in enger Verbindung zur Natur.



„Natur-Resilienz-Training
ist ein wichtiger Baustein
in Ihrem betrieblichen
Gesundheitsmanagement.“

An abstract graphic featuring a large, solid olive-green circle on the right side. To its left is a larger, light gray circle that partially overlaps the green one. On the far left, a portion of a third, even larger light gray circle is visible, extending from the edge of the frame. The background is white.

www.michaela-dalchow.de