Ein Outdoor-Kurs im
Selfcare, Resilienz und psychische Gesundheit

Wie geht es Ihnen?

Für ein gesundes Wesen im Gesundheitswesen

Ihre Situation

✓ Sind Sie im Gesundheitswesen tätig und täglich anspruchsvollen Situationen ausgesetzt, sei es als Teammitglied, Führungskraft oder als Mensch?

✓ Leiten Sie ein Team oder eine Organisation im Gesundheitswesen und suchen Sie nach einer Weiterbildung zur Förderung von Resilienz für Ihre Mitarbeitenden?

✓ Suchen Sie nach einer Weiterbildung, die Ihnen einen Rahmen bietet, sich mit Themen wie Gesundheit und Resilienz auseinanderzusetzen?

✓ Möchten Sie der Sinnhaftigkeit in Ihrer aktuellen Tätigkeit nachgehen?

✓ Wollen Sie in der Natur neue Kraft schöpfen und Ihre Ressourcen stärken?

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit

In stressigen Alltagssituationen geht der Fokus für das, was bereits gut gelingt, leicht verloren.
Darum ist wichtig in regelmässigen Abständen ganz bewusst das eigene Wohl, die eigene Gesundheit und Zufriedenheit in den Mittelpunkt zu rücken.
Zufriedene und gesunde Arbeitnehmende tragen wesentlich zum Erfolg des Unternehmens bei.

Für Arbeitgebende ist es sinnvoll Mitarbeitende mit ähnlichen Fachgebieten zusammen zu bringen, um den Austausch untereinander zu bereichern. Auf diese Weise können Wissen und Erfahrungen geteilt werden, was sowohl die individuelle Entwicklung der Mitarbeitenden fördert, als auch langfristig zum Erfolg des Unternehmens beiträgt.

Das Feuer verbindet Menschen. Der Austausch nährt.
Die gemeinsame Zeit in der Natur heilt.
Sie gehen gestärkt zurück in den (Berufs-)Alltag.

Ihr Gewinn

Resilienz

Mit Achtsamkeits- und Atemübungen erhalten Sie nützliche Tools für Ihren Privat- und Arbeitsalltag.

Natur

Mit NaturArt-Technik visualisieren Sie Ihre eigene Resilienz-Landkarte, und verbringen viel Zeit in der Natur.

Feuer-Runden

Sie kochen in der Gruppe am offenen Feuer und tauschen mit anderen Teilnehmenden aus, was Ihnen auf dem Herzen brennt.

Motivation

Selfcare ist eine zeitgemässe Bezeichnung für eine bereits bekannte Erkenntnis: Wer achtsam mit sich selbst und seinen Ressourcen umgeht bleibt selber gesund und wird auch langfristig für andere Menschen da sein können. Es ist sinnvoll Arbeitnehmenden dafür zu sensibilisieren, was sie persönlich zufrieden macht und gesund hält. Die gesellschaftliche Akzeptanz von "Selbstfürsorge" nimmt zu, da wir alle wissen, wie wertvoll menschliche Ressourcen sind.

Programm

Modul 1: **Basis** (1 Tag)
Inhalt: Outdoor-Prozessarbeit zum Thema Resilienz, Erfahrungen mit erlebnisorientierten Methoden, eigene Ressourcen-Landkarte

Module 2: Intensiv
Option 1: 2 Tage ohne Übernachtung (Zuhause oder im Hotel)
Option 2: 2 Tage mit Outdoor-Übernachtung (nach Wunsch)
Option 3: 1 Tag (Voraussetzung Modul 1)
Inhalt: Vertiefung, Outdoor-Prozessarbeit, Kochen am Feuer, Einbezug von Märchen und Mythen, Verankerung der Erkenntnisse für den Berufs- und Privatalltag.

Modul 3: Persönliche Vertiefung (1 Tag)
Inhalt: Standortbestimmung, Vogelschau/Metaebene, Vertiefung des persönlichen Prozesses

Kursleitung

Guido Heller
Systemischer In- und Outdoor-Coach, Erwachsenenbildner

Nathalie Bojescu Cognet
Spitalseelsorgerin, Integral-Coach

Aurel Bojescu
Integral-Coach und Outdoor-Trainer

Mail: guidoheller@bluewin.ch / **Handy** +41(0)79 392 91 71

Unser Angebot

Unser Kurs nutzt Coaching, systemische Outdoor-Prozessarbeit und Erwachsenenbildung zur Förderung von Erholung, Kraftaufbau und persönlicher Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit und eigene Resilienz.
Die intensive Naturbegegnung, das Kochen am Feuer und der Austausch in der Gruppe tragen zu einem förderlichen Ambiente bei.
Investieren Sie in die Gesundheit der Mitarbeitenden:
Sie sind es wert.

1. Modul: Einführung in die erlebnisorientierten Methoden und Tools zur Selfcare erlernen

2. Modul: Vertiefung der Prozessarbeit, Arbeit mit Märchen und Mythen

3. Modul: Standortbestimmung und Reflexion "Wie geht es mir?", individuelle Umsetzung im Berufs- und Privatleben.

Infos und Anmeldung

QR-Code zur Website
Link
gesundes-wesen.jimdosite.com