

Intensivtage Arbeitsraum Natur – die Fortbildung zum Buch

Erleben und Lernen in der Natur

Wir freuen uns, für Sie im Sommer 2022 eine Intensiv-Fortbildung im Arbeitsraum Natur zu den Bereichen Natur-Coaching und Natur-Mentaltraining zu gestalten. Gemeinsam erleben wir vier Tage mit zahlreichen Workshops und Aktivitäten in abwechslungsreicher Natur rund um die Tromm. Basis für Übernachtung und Verpflegung ist das gemütliche Odenwald-Institut.

Erleben und lernen Sie aus erster Hand von den Autorinnen und Autoren des Springer-Buches „Arbeitsraum Natur – Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen“.

Seminarinhalte, Rahmenprogramm und Zertifikat

- Tagesbeginn mit optionaler Morgenaktivität: z. B. Bogenschießen, Laufen und Achtsamkeitsübungen
- Je ein gut 3-stündiger Natur-Workshop am Vor- und Nachmittag, insgesamt 6 verschiedene (2 pro Lehrtrainer:in)
- Verschiedene Abendaktivitäten: z. B. Kennenlern- und Netzwerkabend, Infoabend Trainerteam und gesellige Abende am Lagerfeuer
- Grundlage für die erlebnisorientierten Übungen und Interventionen ist das Gemeinschaftswerk „Arbeitsraum Natur – Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen“.
- Die Teilnehmenden erhalten zum Abschluss das Zertifikat „Intensivtage Arbeitsraum Natur - Seminar und Fortbildung zum Buch“.
- Gruppengrößen: 7 – 10 Personen/Workshop (insgesamt für diese Veranstaltung 20 – 30 Teilnehmende)
- **Teilnahmegebühr:** 980 EUR inkl. 19 % MwSt. (823,53 EUR netto)
- **Anmeldeschluss:** 17. Juli 2022
- Um sicher zu gehen, wird der Abschluss einer Seminarversicherung, die auch Corona-Bedingtes abdeckt, empfohlen.



Zielgruppe und Nutzen

Die intensive Fortbildung ermöglicht Ihnen als Kolleginnen und Kollegen aus Coaching, Therapie und Training einen fundierten Einstieg in die Arbeit in und mit der Natur. Dabei lernen Sie vielfältige neue Übungen und Interventionen kennen. Diese können Sie als wertvolles Handwerkszeug in die eigene Arbeit integrieren. Gleichzeitig erleben Sie die Intensivtage als Seminar zur Selbsterfahrung – zum Erleben der Natur für Ihre eigene persönliche Entwicklung.

Die gemeinsamen Tage helfen Ihnen, bei den Erlebnissen an der frischen Luft eine neue oder tiefere Verbindung mit der Natur zu entwickeln. Darüber hinaus fördern die intensive gemeinsame Zeit und der befruchtende Austausch bei den Workshops und weiteren Aktivitäten das Kennenlernen von Gleichgesinnten. So haben Sie die Gelegenheit, Ihr Netzwerk mit wertvollen persönlichen Kontakten aufzubauen und zu erweitern.

Das Teilnahmezertifikat „Intensivtage Arbeitsraum Natur – die Fortbildung zum Buch“ belegt Ihren Zugewinn an Kompetenzen.

Zeiten

Beginn: Sonntag, 28.08.2021, 12.30 Uhr

Ende: Mittwoch, 31.08.2021, 15.30 Uhr

Einen detaillierten Tagesplan senden wir Ihnen mehrere Wochen vor dem Beginn zu. Sie werden an allen 6 Workshops teilnehmen können:

Beginn ist am Sonntag, den 28.08.2021, um 12.30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Die Zeit davor sollte zur Anreise und zum Beziehen der Unterkunft und zum Akklimatisieren im Odenwald-Institut genutzt werden. Am Nachmittag folgen Begrüßung mit Einstieg und der erste Workshop ab 14.45 Uhr.

Von Montag bis Mittwoch beginnen wir vor dem Frühstück (um 08.00 Uhr) mit den freiwilligen/optionalen Morgenaktivitäten um 07.00 Uhr.

Die Workshops starten jeweils um 09.00 Uhr und nach der Mittagspause um 14.15 Uhr. Die Angebote am Abend beginnen jeweils um 19.30 Uhr.

Am Mittwoch, den 31.08.2021, ist der Ablauf am Vormittag zunächst gleich wie an den Vortagen mit dem letzten Workshop bis 12.30 Uhr und anschließendem Mittagessen. Nach unserer Abschlussrunde ab 14.30 Uhr und einer gemeinsamen Aktion enden die Intensivtage um 15.30 Uhr mit der Verabschiedung.

Seminarort

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25

69483 Wald-Michelbach

<http://www.odenwaldinstitut.de/>

Unterkunft und Verpflegung

Die 3 Übernachtungen im Doppelzimmer kosten im Odenwald-Institut für den gesamten Zeitraum insgesamt 120 EUR im Doppelzimmer, bzw. 165 EUR im Einzelzimmer, zzgl. 155 EUR für die Vollpension (mit Service).

Alle Wünsche für die Zimmer-Buchung werden im Rahmen der Online-Anmeldung von uns gesammelt und anschließend an das Odenwald-Institut weitergegeben. Für Details kommt das Institut später auf Sie zu und rechnet dafür auch direkt mit Ihnen ab.

Ansprechpartner

Fragen rund um die Fortbildung bitte per Mail an team@arbeitsraum-natur.de

Wir freuen uns auf Sie!

Das Trainerteam 2022: Carsten Gans, Katja Dienemann und Anja Hume

Workshops

A - Inspirationsquelle Natur

In der Natur, unserer evolutionären Heimat, blühen Seele und Geist auf. Unser Unbewusstes spricht stark auf die dort vorhandenen Bilder und Sinneseindrücke an. In Verbindung mit einem Coaching-Anliegen schenkt diese Resonanz wertvolle Erkenntnisse, Ideen und Lösungsansätze für den Alltag.

In diesem Workshop

- erleben Sie die Natur als wertvollen Inspirationsraum für eigene Anliegen
- entdecken Sie Ihre innere Natur über die Resonanz mit der äußeren Natur
- stärken Sie Ihre professionelle Intuition als Coach:in, Therapeut:in oder Trainer:in
- lernen Sie Methoden kennen, mit denen Sie die Natur ziieldienlich als Inspirationsquelle für Klienten einbinden.

Trainerin/Coachin: Katja Dienemann

B - Die Weisheit des Körpers nutzen

Unser Körper ist wesentlich mehr als ein Vehikel, das uns durchs Leben trägt. Er besitzt auch ein emotionales Erfahrungsgedächtnis. Körperempfindungen sind somit wertvolle Indikatoren für psychische Prozesse. Über körperliche Veränderungen können wir sogar belastende Gedanken und Gefühle verändern. Der Arbeitsraum Natur ist dank seiner intensiven Sinneserfahrungen ideal für diesen Ansatz.

In diesem Workshop

- bekommen Sie (wieder) Zugang zu Ihren Körperempfindungen

- nutzen Sie Ihr Körperwissen, um Optionen und Ideen auf ihre Stimmigkeit zu überprüfen
- erleben Sie an den Arbeitsraum Natur adaptierte körperorientierte Methoden aus Hypnosystemik und Neurolinguistischem Programmieren (NLP)
- erfahren Sie, wie Sie die Körperempfindungen Ihrer Klienten hilfreich in Natur-Coaching, Natur-Therapie und Natur-Mentaltraining einbinden.

Trainerin/Coachin: Katja Dienemann

C – Ressourcenweg

Der Ressourcen-Weg ist eine sehr häufig eingesetzte Intervention beim Natur-Coaching mit Einzelpersonen. Sie kann mit etwas Übung auch gut im Selbstcoaching genutzt werden. Dabei findet der Klient beim langsamen Schlendern entlang eines Waldweges ganz intuitiv Natursymbole, deren Bedeutungen als interne oder externe Ressource nach und nach erkannt werden bei der vom Naturcoach begleiteten freien Beschäftigung mit dem Gegenstand. Über die Eigenschaften des und Assoziationen zum Natursymbol entsteht ein immer klarer werdender Bezug zur Lösung des eingebrachten Themas. Der Ressourcen-Weg kann auch in Kombination mit zwei weiteren Wegen im Rahmen der größeren Intervention „3-Wege-Kreuzung“ durchgeführt werden.

In diesem Workshop

- erleben Sie, dass beim Entdecken und Erforschen der Symbole besonders viele Sinne angesprochen werden
- nutzen Sie die große Vielfalt an Natursymbolen, die passend gefunden werden
- erlernen Sie eine besonders intuitive Lösungsfindung mit wenig Denken
- erfahren Sie, dass die lösungsorientierte Intervention für viele Themen geeignet ist.

Trainer/Coach: Carsten Gans

D- Beziehungen stärken mit „Wir-bei-uns“

Die Arbeit mit Paaren bringt besondere Anforderungen mit sich. Um diesen gerecht zu werden, bietet die Arbeit in der Natur schöne Möglichkeiten für die Förderung von Offenheit, Zugewandtheit und Kreativität: Die „Stabübung“ ermöglicht das Erkennen der aktuellen Paar-Kommunikation auf leichte und aktive Art und Weise. Dabei erhält ein gewählter Partner die Aufgabe, sich mit einem Holzstab mehrere Übungen auszudenken und diese dann anschließend auf verschiedenen Arten und Weisen seinem Partner zu vermitteln. Bei der Intervention „Wir-bei-uns“ finden zunächst die Partner Symbole für sich selbst. Nach dem symbolischen Wahrnehmen des/der anderen finden sie gemeinsam einen Platz für sich in der Natur als Symbol für ihr Beziehungs-Zuhause und gestalten diesen.

In diesem Workshop

- haben Sie die Möglichkeit, einen Blick auf Ihre Kommunikation in Beziehungen zu werfen
- nutzen Sie die große Vielfalt an Natursymbolen, die passend gefunden werden
- erlernen Sie eine kreative Form der Symbolarbeit mit zwei oder mehr Personen

- erfahren Sie mehr über die Natur-Arbeit mit Paaren

Trainer/Coach: Carsten Gans

E - Aufmerksamkeitssteuerung: Fokus, Flow & Achtsamkeit

Die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit flexibel und situationsangemessen steuern zu können, ist ein wesentliches Element für Konzentration, mentale Stärke und psychische Gesundheit. Die Natur bietet uns mit ihren unterschiedlichen Landschaftsbildern und potenziellen Ablenkungen ein ideales Umfeld, um die verschiedenen Aufmerksamkeitsfokuse kennenzulernen und zu trainieren.

In diesem Workshop

- erfahren Sie die Bedeutung einer achtsamen Haltung für das Training der Aufmerksamkeitssteuerung
- entdecken Sie die Herausforderung, den Aufmerksamkeitsfokus schnell und flexibel wechseln zu können
- erleben Sie, welche Auswirkungen die verschiedenen Fokuse auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen haben
- übertragen Sie den Nutzen dieser mentalen Fähigkeit auf ihren beruflichen und privaten Alltag.

Trainerin/Coachin: Anja Hume

F - Motivation mit Motto-Zielen

Wenn wir uns gesunde und motivierende Ziele im Leben setzen wollen, ist es wichtig, dabei sowohl unsere bewussten Motive als auch unsere unbewussten Bedürfnisse zu berücksichtigen. Motto-Ziele sind eine effektive, elegante und freudvolle Herangehensweise, um ein selbstkongruentes Ziel für sich zu erarbeiten und dieses nachhaltig im Alltag umzusetzen. In der Natur finden wir einen besonders leichten Zugang zu unseren unbewussten Bedürfnissen und können unsere Lernerfahrungen durch die körperlichen und sinnlichen Wahrnehmungen neurobiologisch nachhaltig verankern.

In diesem Workshop

- lernen Sie die Grundidee des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) kennen
- entdecken Sie die methodische Arbeit mit somatischen Marken – Ihren Körperempfindungen und Gefühlen
- arbeiten Sie kreativ mit anderen und erleben die Ideenkorb-Methode
- formulieren Sie für sich ein Motto-Ziel zu einem konkreten privaten oder beruflichen Anliegen.

Trainerin/Coachin: Anja Hume