

Herzkohärenz und Waldmedizin –Ein starkes Bündnis für Resilienz

Zielgruppe I Bezug zur Arbeitswelt I Lernziele I Ablaufplan mit Lerninhalten

1. Zielgruppe

Erwachsene Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen

2. Bezug zur Arbeitswelt

Die angesprochene Zielgruppe ist durch den heutigen Wandel in der Arbeitswelt z. B. durch die Digitalisierung vielfältigen Belastungen ausgesetzt, die Fähigkeiten über die Fachkenntnisse hinaus erfordern wie:

- Aufbau von Resilienz, z.B. durch ein intelligentes Energiemanagement, um die innere Batterie schnell wieder aufzuladen und eine emotionale Selbststeuerung, um Ärger, Angst oder innere Anspannung zu vermindern.
- Die Fähigkeit komplexe Sachverhalte und Informationen zu erfassen und angemessene Entscheidungen zu treffen.
- Fehler und falsche Entscheidungen aufgrund von Konzentrationsmangel, Müdigkeit und Zeitdruck zu vermindern.
- Die Fähigkeit klar und wertschätzend zu kommunizieren.
- Achtsamkeit für die individuellen Stressreaktionen zu entwickeln und die eigene Befindlichkeit zwischen Spannung und Entspannung zu beurteilen.
- Sowie ein einfaches, schnelles Selbsthilfe-Werkzeug, welches direkt in einer Stresssituation am Arbeitsplatz anwendbar ist.

Die Techniken der HeartMath®-Methode, mit dem Ziel einer verbesserten Herzkohärenz, beeinflussen positiv all die oben genannten Punkte.

Zudem bekommen die Teilnehmer einen Einblick, wie sich Kohärenz im Unternehmen auswirkt.

Mit den HeartMath Techniken, insbesondere in Verbindung mit dem Wald, erhalten die Teilnehmer einen Referenzwert in Bezug auf ihr subjektiv erlebtes Entspannungsgefühl. Da sich der Körper an Stress gewöhnt, werden Spannungszustände oft nicht mehr als solche wahrgenommen.

3. Lernziele

- Reflexion der persönlichen mentalen und emotionalen Stressmuster
- Erlernen einer emotionalen Selbststeuerung und eines inneren Energiemanagements
- Verstehen was Herzkohärenz ist und die Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Resilienzfaktoren kennenlernen und Einschätzung der eigenen aktuellen Resilienzfähigkeit , Techniken zum Resilienzaufbau kennenlernen
- Stärkung von Intuition, Problemlöse- und Entscheidungsfähigkeit
- Stärkung der Fähigkeit, sich und andere wertzuschätzen
- Anwendung der herzfokussierten Atemtechnik der HeartMath® Methode (Kohärenztechnik)
- Kennenlernen von Entspannungstechniken im Sinne des Waldbadens

4. Ablaufplan mit Lerninhalten

Montag		
15:00 – 18:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Begrüßung,• Kennenlernen• Organisatorisches• Einstimmung in das Seminar	im Seminarraum Plenum
<i>4 U-Std.</i>		
Dienstag		
09:00 - 10:30 Uhr <i>2 U-Std.</i>	Tageseinstimmung im Wald Einführung in die HeartMath®-Methode /Herzkohärenz <ul style="list-style-type: none">• Impulsreferat• Vorteile von Herzkohärenz• Basistechnik von HeartMath (Kohärenztechnik)	im Seminarraum Plenum
10:45 – 12:15 Uhr <i>2 U-Std.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Physiologische, mentale und emotionale Auswirkungen von Stress• Stressfaktoren, Stressreaktionen und Stressreduktionsziele	im Seminarraum Plenum Einzelarbeit

15:00 – 18:45 Uhr <i>4 U-Std.</i>	Waldbaden <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Waldbaden? • Verhalten und Sicherheit im Wald • Gesundheitliche Auswirkungen des Waldbadens • Waldbadeübungen 	im Wald Plenum Einzelarbeit Paarübungen
Mittwoch		
09:00 - 10:30 Uhr <i>2 U-Std.</i>	Tageeseinstimmung im Wald Emotionales Selbstmanagement <ul style="list-style-type: none"> • Impulsfilm • Kennenlernen der „Emotionalen Landschaft“ als Werkzeug zur Selbstreflexion • Stressumkehr zu Wohlbefinden • Kohärenzübung 	im Seminarraum Plenum Einzelarbeit
10:45 – 12:15 Uhr <i>2 U-Std.</i>	Resilienz <ul style="list-style-type: none"> • Resilienzfaktoren • Ein intelligentes Energiemanagement kennenlernen • Eine Energiebalance erstellen • Resiliente Unternehmen durch Herzintelligenz 	im Seminarraum Plenum Kleingruppen
15:00 – 16:30 Uhr <i>2 U-Std.</i>	Fortsetzung Resilienz, Herzkohärenz und Waldmedizin <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkung des Waldes auf Herzkohärenz und Resilienz • Vergleichende HRV-Messung im Seminarraum und Wald • Kohärenzübungen 	im Seminarraum Plenum Einzelarbeit
16:45 – 18:15 Uhr <i>2 U-Std.</i>	Kopf und Herz– Zwei unterschiedliche Welten? <ul style="list-style-type: none"> • Die Herz-Hirn-Kommunikation • Einstellungen und Urteile im Herzen überprüfen • Herzintelligente Sichtweisen einnehmen 	im Seminarraum Plenum Einzelarbeit Kleingruppe

Donnerstag		
09:00 - 10:30 Uhr 2 U-Std.	Tageeseinstimmung im Wald Wertschätzung als Resilienz- verstärker Selbstwertschätzung Wertschätzung <ul style="list-style-type: none"> • im Konflikt • am Arbeitsplatz Wertschätzungsübung	im Seminarraum Plenum Einzelarbeit
10:45 – 12:15 Uhr 2 U-Std.	Intuition stärken <ul style="list-style-type: none"> • Impulsfilm • Stärkung der Problemlösefähigkeit und Entscheidungsfindung • Intuitionsübungen 	im Seminarraum Plenum Paarübung
15:00 - 16:30 Uhr 2 U-Std.	Intuitiver Spaziergang Das Herz als Kompass einer pers. Fragestellung	im Wald Einzelarbeit
16:45 -18:15 Uhr 2 U-Std.	Austausch über den intuitiven Spaziergang Anwendungstipps der Kohärenztechniken am Arbeitsplatz und privat	Im Seminarraum Paare, Plenum
Freitag		
09:00 - 12:15 Uhr 4 U-Std.	Tageeseinstimmung im Wald Klärung offener Fragen Aktionsplan: Resilienz erzeugen und erhalten Imaginationsübung zur Integration des Kohärenzgefühls in den beruflichen Alltag Resümee, Feedback, Abschied	Im Seminarraum Plenum
Insgesamt 32 U-Std.		

Die Inhalte des Seminars werden mit Bezug zur Arbeitswelt vermittelt. Die Teilnehmenden erlernen eine herzbasierte Atemtechnik, die einfach und effektiv am Arbeitsplatz anzuwenden ist.