

WILDNIS- UND

ERLEBNISPÄDAGOGIK

FORT- UND WEITERBILDUNGEN

▶▶ 2018 - 2020

WEIL DIE WELT ABENTEURER BRAUCHT

Lernen durch Erleben und Erfahrung steht im Mittelpunkt der Erlebnispädagogik. Mit vielfältigen Methoden und Aktivitäten sowie deren gezielter Reflexion führt die Erlebnispädagogik zu Bewusstwerdung, Neuorientierung und Veränderung.

Die Fort- und Weiterbildungsangebote des Instituts für Erlebnispädagogik (IfEP) laden auf einen Weg des Lernens ein, der Kopf, Herz und Hand gleichermaßen bewegt. Alle Inhalte und Methoden sind praxisorientiert und werden von den Teilnehmenden selbst erprobt. Fundierte Theorieinhalte ergänzen sinnvoll den Lernprozess.

Das Institut für Erlebnispädagogik ist Mitglied im Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (BE) und gestaltet seine Arbeit entsprechend den Richtlinien der jeweiligen Fachsportverbände. Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Fort- und Weiterbildungsangeboten.

Stefan Westhauser
Leitung Institut für Erlebnispädagogik

Prof. Dr. Germa Zimmermann
Wissenschaftliche Leitung Institut für
Erlebnispädagogik



WILDNIS- UND

ERLEBNISPÄDAGOGIK

ZERTIFIZIERTE WEITERBILDUNG



OPTIMALE LERNBEGLEITUNG DURCH
INNOVATIVE ONLINE-PLATTFORM

Die Weiterbildung „Wildnis- und Erlebnispädagogik“ vermittelt die Grundlagen moderner Erlebnispädagogik und führt in die gängigen erlebnispädagogischen Medien ein.

Im Vordergrund steht dabei nicht der spektakuläre „Kick“, sondern vielmehr das Bewusstmachen der Potenziale und Chancen, die die Natur und die Erlebnispädagogik für die Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen bieten.

Die Weiterbildung befähigt die Teilnehmenden, selbst erlebnispädagogische Programme konzipieren und durchführen zu können. Dabei liegt das Haupt-

augenmerk auf Programmen, die Raum für intensive Erlebnisse und elementare Erfahrungen schaffen sowie Körper, Geist und Seele gleichermaßen berühren.

Die Gruppe wird über die gesamte Weiterbildung von zwei erfahrenen Erlebnispädagogen begleitet, ergänzt durch fachspezifische Experten.

Die Weiterbildung „Wildnis- und Erlebnispädagogik“ ist berufsbegleitend und umfasst insgesamt 22,5 Seminartage. Es werden jährlich zwei Kurse (WEP 19 und WEP 20) angeboten.

SEMINARBLOCK I

8 SEMINARTAGE – KASSEL

WEP 19: 20. bis 27. Juli 2019

WEP 20: 10. bis 17. August 2019

Seminarschwerpunkte

Wildnistechiken; mobile Seilaufbauten; kooperative Abenteuer-Lernprojekte; Floßbau; Orientierung mit Karte, Kompass, GPS-Gerät; Outdoor-Küche; Reflexionsmethoden; Knotenkunde; Biwakieren

SEMINARBLOCK II

2,5 SEMINARTAGE – KASSEL

WEP 19: 29. Nov. bis 1. Dezember 2019

WEP 20: 6. bis 8. Dezember 2019

Seminarschwerpunkte

Grundlagen und Einführung City Bound; 24-Stunden-City-Bound-Erlebnis; Projektmanagement

SEMINARBLOCK III

3,5 SEMINARTAGE – KASSEL

WEP 19: 20. bis 23. Februar 2020

WEP 20: 27. Feb. bis 1. März 2020

Seminarschwerpunkte

Kletter- und Sicherungstechniken, Prozessbegleitung in der Erlebnispädagogik, Reflexion in Theorie und Praxis

SEMINARBLOCK IV

5 SEMINARTAGE – BETZENSTEIN,
FRÄNKISCHE SCHWEIZ

WEP 19: 13. bis 17. Mai 2020

WEP 20: 20. bis 24. Mai 2020

Seminarschwerpunkte

Kanufahren, Paddeltechniken, Kanutour, Prüfung, mobile Abseilstelle

„Die Ausbildung war für mich persönlich und beruflich eine ausgesprochen wertvolle und prägende Zeit. Der äußere Rahmen der Fortbildung hat mich rausgeholt aus der Komfortzone. Es ist dem Team sehr gut gelungen, uns abseits vom Seminarraum ganz viel lernen zu lassen, in dem sie uns viel ausprobieren ließen und wir im Tun prägende Erlebnisse und bei der Auswertung wertvolle Erkenntnisse hatten.“

Martin Braun,

46 Jahre, Gemeindepädagoge



Aufgrund der hohen Nachfrage empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung

Aktuelle Termine finden Sie auch unter:
www.institut-ep.de

SEMINARBLOCK V

3,5 SEMINARTAGE – KASSEL

WEP 19: 19. bis 22. Juni 2020

WEP 20: 26. bis 29. Juni 2020

Seminarschwerpunkte

Wahrnehmungsübungen, Erlebnispädagogik im Kontext christlicher Spiritualität, Vision Quest, Lonely Night Solo, LandArt

ZIELGRUPPE

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende in der Kinder- und Jugendarbeit, Trainer, Erlebnispädagogen, Studierende, Sozialarbeiter, Erzieher, Lehrer sowie Interessierte an der Erlebnispädagogik.

LEITUNG

Stefan Westhauser und Team

ONLINE-LERNPLATTFORM

Seit 2018 bieten wir als erster Weiterbildungsanbieter in der Erlebnispädagogik eine interaktive Online-Lernplattform. Mit Videos, digitalen Seminarunterlagen, innovativen Lernimpulsen, Austauschmöglichkeiten und vielem mehr stellen wir unseren Teilnehmenden die optimale Begleitung über den gesamten Weiterbildungszeitraum zur Verfügung.



ZERTIFIZIERUNG

Die Weiterbildung „Wildnis- und Erlebnispädagogik“ ist zertifiziert durch den Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (BE) und trägt damit das Qualitätssiegel „BeQ – Mit Sicherheit pädagogisch“.

Das Zertifikat wird vergeben, wenn alle Seminarblöcke absolviert und die Prüfung erfolgreich abgeschlossen wurde.

Teilnehmende, die über eine pädagogische Grundqualifikation verfügen, erhalten das Zertifikat „Wildnis- und Erlebnispädagoge“. Teilnehmende ohne solche Qualifikation erhalten das Zertifikat „Wildnis- und Erlebnispädagogik (GQ)**“.

Die Weiterbildung ist zudem vom Hessischen Kultusministerium akkreditiert.



* GQ = Grundqualifikation



KOSTEN

Normalpreis: 2.300 Euro

CVJM-Preis (gilt auch für CJD, ejw und Jumpers):
1.800 Euro

Studierendenpreis: 1.800 Euro

Leistung: Seminar, Material, Verpflegung,
Unterkunft (Biwak, Matratzenlager)

TEILNEHMENDE

max. 20 Personen pro Kurs

ZERTIFIZIERUNG

KANU-GUIDE

ZERTIFIKAT NACH ACA RIVER LEVEL I/II

3. BIS 6. APRIL 2019

FLUSS IN MITTELDEUTSCHLAND

Im 2er Festkanadier mit Stechpaddel werden wir vier Tage auf einem Fluss in Mitteldeutschland unterwegs sein und Kanutechniken im bewegten Wasser erlernen und ausbauen. Wir bilden nach den Standards der American Canoe Association (ACA) aus, mit einem Abschluss des River Canoe Level II.

- 1. Tag:** 11 bis 18 Uhr
- 2. Tag:** 9 bis 18 Uhr
- 3. Tag:** 9 bis 18 Uhr
- 4. Tag:** 9 bis 14 Uhr

Steuerschläge einsetzen ohne nachzudenken, sichere Manöver fahren, kentern und bergen, Flussläufe lesen lernen – gemeinsam werden wir Kanufahren neu lieben lernen und Fähigkeiten erlernen, die hilfreich sind, um sicher mit Gruppen auf dem Wasser unterwegs zu sein.

Grundkenntnisse im Kanadierfahren sind Voraussetzung, so dass grundlegende Steuerschläge in ruhigem Wasser bereits sicher beherrscht werden. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihre Vorerfahrung ausreicht, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf. Bringen Sie außerdem bitte eine eigene Schwimmweste und einen Neoprenanzug mit.

EINE AUSWAHL DER INHALTE

- Materialkunde rund ums Thema Kanufahren
- Paddeltechnik vertiefen
- Flussläufe lesen
- Sichere Manöver in bewegtem Wasser fahren
 - Seilfähre
 - Kehrwasser ein- und ausfahren
 - Kantung
- Rettung mit dem Wurfsack

REFERENTIN/REFERENT

Debora Widmann, Umwelt- und Erlebnispädagogin (Zwinger & Raab), Kanu-Instruktor (ACA)

Rüdiger Westhauser, Umwelt- und Erlebnispädagoge (Zwinger & Raab), Kanu-Instruktor (ACA)

ZERTIFIKAT

Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat der ACA (American Canoe Association) „ACA Level I/II Essentials of River Canoeing“



KOSTEN

345 Euro Kurskosten und Zertifizierungsgebühr zzgl. Verpflegungs- und Übernachtungskosten

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE
max. 12 Personen

ANMELDESCHLUSS
15. März 2019

A photograph of a father and a young boy sitting in a forest. They are both wearing jackets and are looking at each other. In front of them is a campfire made of sticks and logs. The scene is lit with a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The background shows several trees and a dense forest.

ABENTEUER MIT PAPA

VATER-KIND-ERLEBNISWochenende

24. BIS 26. MAI 2019

KASSEL

Gemeinsam mit Papa echte Abenteuer erleben! Das wünschen sich Väter genauso wie Kinder. Auf unserem Vater-Kind-Erlebniswochenende kann sich dieser Wunsch erfüllen.

1. Tag: 15 bis 20 Uhr
2. Tag: 9 bis 20 Uhr
3. Tag: 9 bis 13 Uhr

In der Natur erleben wir gemeinsam spannende Abenteuer, entdecken den Wald mit seinen Geheimnissen, probieren viel Neues aus und lernen ganz nebenbei praktisches Know-how für den Alltag.

Auf einem idyllischen Platz im Wald übernachten wir im Zelt oder Biwak. Auf dem offenen Feuer bereiten wir verschiedene leckere Mahlzeiten zu. Davor lernen wir in einem Feuer-Workshop, wie man Feuer ohne Streichholz und Feuerzeug entzündet.

Und abends am Lagerfeuer ist Zeit, sich unter Vätern auszutauschen und die Tage gemütlich ausklingen zu lassen.



AUSWAHL DER INHALTE

- Feuer-Workshop
- Pizza-Backofen bauen
- Bogenschießen mit 3-D-Parcours
- Wald-Abenteuerspiel mit GPS und Karte/Kompass
- Baumklettern
- Team-Niedrigseilgarten und einiges mehr...

REFERENT

Stefan Westhauser, Vater, Outdoor Guide (planoalto), Systemischer Coach (SI)

KOSTEN

170 Euro pro Vater

90 Euro für 1. Kind

80 Euro für 2. Kind und weitere

Leistung: Übernachtung im selbstmitgebrachten Zelt/Biwak, Vollpension, Material

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE

Max. 12 Väter und deren Kinder (ab 7 Jahre)

ANMELDESCHLUSS

15. Mai 2019





ERLEBNISPÄDAGOGISCHES

BOGENSCHIESSEN

30. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2019
KASSEL

Entdecke die Faszination des Bogenschießens! Erlebe das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung für Körper, Geist und Seele! Folge dem Pfeil ins Ziel!

1. Tag: 14 bis 19 Uhr
2. Tag: 9 bis 22 Uhr
3. Tag: 9 bis 16 Uhr

Wir lehren die relevanten Techniken rund um das erlebnispädagogische Bogenschießen mit Gruppen. Dabei erproben wir verschiedene Schießstile, Bogengattungen und Zieltechniken.

Der Schwerpunkt liegt auf dem traditionell angelehnten Schießen mit dem Recurve-Bogen unter Einbezug intuitiver Zielfähigkeiten.

Diese Technik hängt eng mit dem Wissen und der Erfahrung um den Umgang mit dem Bogen und der Vielzahl an gemachten Schüssen zusammen, woraus sich allmählich ein Gefühl für den Bogen, das Verhalten der Pfeile und die eigene Schusstechnik ergibt.

Das erlebnispädagogische Bogenschießen verspricht vielfältige, pädagogisch wertvolle Potenziale, welche wir mit den entsprechenden Methoden und Aufbereitungen erproben und vermitteln wollen.

Darüber hinaus greifen wir spezifische Themen des Bogenschießens auf und bringen diese ins Gespräch mit persönlichen Fragen.

AUSWAHL DER INHALTE

- Einführung in die Bogen- und Pfeilkunde
- Stil-, Schieß- und Zieltechniken
- Anleitungs-, Lehr- und Trainingstechniken
- Methodische Umsetzungen zum Bogenschießen mit Gruppen
- Erlebnispädagogische Reflexions- und Transfermöglichkeiten
- Rechtliche und sicherheitsrelevante Grundlagen
- Praktische Anleitungs- und Durchführungserprobung eines Programms

REFERENT

Tom Frahm, Schießsportleiter und Bogentrainer (DFBV), Erlebnispädagoge (IfEP)

ZERTIFIKAT

Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat „Trainer/-in für erlebnispädagogisches Bogenschießen“.



KOSTEN

290 Euro Vollpension, Material, Übernachtung im DZ (CVJM-Tagungshaus)

310 Euro Vollpension, Material, Übernachtung im EZ (CVJM-Tagungshaus)

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE
12 bis 18 Personen

ANMELDESCHLUSS
20. Aug. 2019

A person is performing a handstand on a rope in a forest. They are wearing a striped shirt and dark pants. Other people are standing around, watching. The background is a dense forest with trees and foliage. The overall color scheme is a monochromatic yellow-green.

TRAINER/-IN FÜR

MOBILE SEILAUFBAUTEN

**NACH DEN STANDARDS DER ERCA
29. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2019
KASSEL**

Hoch- und Niedrigseilgärten sind mittlerweile in aller Munde. Aber meist steht die Anlage nicht dort, wo man sie gerade brauchen könnte: im Wald hinter dem Gemeindehaus, auf dem Gelände der Jugendwohngruppe, im eigenen Garten oder neben dem Gruppen-Zeltplatz. Für Situationen wie diese gibt es Lösungen – und wir zeigen euch, wie diese aussehen können.

1. Tag: 14 bis 19 Uhr
2. Tag: 9 bis 19 Uhr
3. Tag: 9 bis 19 Uhr
4. Tag: 9 bis 15 Uhr

Sie lernen, wie man mobile Seilstationen im Niedrig- und Hochseilbereich sicher und professionell aufbaut. Außerdem bekommen Sie Methoden an die Hand, wie der mobile Seilgarten für die (pädagogische) Arbeit mit Gruppen genutzt werden kann.

AUSWAHL DER INHALTE

- Praktisches Erlernen des Aufbaus und Betriebs folgender mobiler Seilaufbauten:
 - Fliegendes Eichhörnchen
 - Seilbrücke
 - Seilrutsche / Flying Fox
 - Mohawk Walk
- Spanntechniken
- Material- und Knotenkunde
- Aktuelle Sicherheitsstandards der ERCA
- Methodenrepertoire für mobile Seilstationen
- Aufstieg am Seil
- Sicherheits- und Notfallmanagement



REFERENT

Henry Esche, Erlebnispädagoge (IfEP)

ZERTIFIKAT

Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat „Trainer/-in für Mobile Seilaufbauten“

KOSTEN

- 295 Euro Vollpension, Material, Übernachtung selbstorganisiert
- 370 Euro Vollpension, Material, Übernachtung im DZ (CVJM-Tagungshaus)
- 395 Euro Vollpension, Material, Übernachtung im EZ (CVJM-Tagungshaus)

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE

10 bis 16 Personen

ANMELDESCHLUSS

20. Aug. 2019



OUTDOOR COOKING

& WILDNIS-DELIKATESSEN

24. BIS 26. MAI 2019

KASSEL

In unseren westlichen Gesellschaften hat das Feuer eine seiner elementarsten Bedeutungen in der Menschheitsgeschichte weitgehend verloren: das Feuer als zentraler Ort der Essenszubereitung.

1. Tag: 15 bis 20 Uhr
2. Tag: 8 bis 20 Uhr
3. Tag: 8 bis 13 Uhr

In diesem Kurs beleben wir die Tradition des Kochens mit und am Feuer und erlernen konkrete Kochtechniken. Wir zaubern ausgefallene Outdoor-Menüs, garniert mit Zutaten aus Wald und Wiese sowie einer Prise Naturerfahrung.

Gleichzeitig stellen wir uns auch der Herausforderung des Kochens in der Natur mit ihrer ganzen Unmittelbarkeit. Nicht alles ist planbar und manchmal braucht es Kreativität und ein wenig Mut, um ein schmackhaftes Ergebnis zu bekommen.

Auf Sie wartet also ein kulinarisch exquisites wie auch spannendes Seminar mit vielen Leckereien!



AUSWAHL DER INHALTE

- Kochen am offenen Feuer
- Peruanischer Hirtenofen
- Wildnisspezialitäten
- Materialkunde für die Outdoorküche
- Spezialitäten aus aller Welt
- Kochen als Methode

REFERENT

Samuel Holz, Koch, Wildnis- und Erlebnispädagoge (IfEP)

Sven Maurer, Koch, Wildnis- und Erlebnispädagoge (IfEP)

Rüdiger Westhauser, Erlebnispädagoge (Zwinger & Raab), Outdoor Guide (planoalto)

ZERTIFIKAT

Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat „Outdoor Cooking & Wildnis-Delikatessen“.

KOSTEN

230 Euro Übernachtung im selbstmitgebrachten Zelt oder Biwak, Vollpension, Material

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE
12 bis 18 Personen

ANMELDESCHLUSS
20. Mai 2019

RITUALE IN DER NATUR

EIN SEMINAR FÜR ERLEBNISPÄDAGOGIK, JUGENDARBEIT UND GEMEINDE

6. BIS 8. SEPTEMBER 2019

KASSEL

Ein Wochenende in der Natur mit dem Ziel das Thema „Spiritualität in der Erlebnispädagogik“ kennenzulernen und/oder zu vertiefen.

1. Tag: 16 bis 22 Uhr
2. Tag: 8 bis 22 Uhr
3. Tag: 8 bis 13 Uhr

Wir lernen Rituale in der Natur für sich selbst und Gruppen zu gestalten und diese Methoden in der Begleitung geistlicher/spiritueller Prozesse anzuwenden. Das Gelernte ergänzt die spirituelle Seite der Arbeit in der Natur in Jugendarbeit und Gemeinde und bietet eine Quelle reicher persönlicher Erfahrungen. Ein praxisorientiertes Seminar mit Auszeiten in der Natur, Gottesbegegnungen, Tiefe, Feuer und Gemeinschaft.

AUSWAHL DER INHALTE

- Einführung in die Naturritualarbeit
- Rolle als Leiter/-in in Ritualen
- Kennenlernen von unterschiedlichen Formaten von Ritualen
- Eigene Erfahrungen sammeln (Medizinwanderung, Schwellengang, meditative Auszeit in der Natur)
- Gestalten von kleinen Ritualen in der Praxis
- Kennenlernen von Council und Spiegelarbeit

ZIELGRUPPE

Absolventen der Weiterbildung Wildnis- und Erlebnispädagogik, Erlebnispädagogen, Sozialarbeiter, Lehrer, Jugendreferenten, Pfarrer, Religionspädagogen, Interessierte an der Arbeit mit Ritualen in der Natur



REFERENTEN

Anne-Maria Apelt, Visionsucheleiterin (School of Lost Borders), Wildnispädagogin (Wildnisschule Wildeshausen)

ZERTIFIKAT

Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat „Ritualarbeit in der Natur“.

KOSTEN

230 Euro Übernachtung im selbstmitgebrachten Zelt oder Biwak, Vollpension, Material

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE
10 bis 16 Personen

ANMELDESCHLUSS
1. Sept. 2019



WILDNIS-TRAINING

4. BIS 7. JULI 2019

REGION KASSEL/ESCHWEGE

Dieses Training richtet sich an Naturbegeisterte, die das Outdoor-Leben kennenlernen möchten oder bereits vorhandene Fähigkeiten erweitern wollen.

1. Tag: 10 bis 20 Uhr

2. Tag: 8 bis 20 Uhr

3. Tag: 8 bis 20 Uhr

4. Tag: 8 bis 16 Uhr

Erlernen Sie, wie Sie sich auf Touren vorbereiten und wie Sie den ein oder anderen Ausrüstungsgegenstand einsparen können. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Grundbedürfnisse mit einfachen Hilfsmitteln stillen und Ihr Outdoortrip ein unvergessliches Erlebnis werden lassen.

Ziel des Trainings ist, dass Sie sich sicher in der Natur bewegen. Sie sollen Lust aufs „Draußensein“ bekommen und ganz puristisch die Natur erleben und sie für Ihr Vorhaben nutzen.

Sie müssen Karten richtig lesen und interpretieren können, um sich in unbekannte Gebiete einzudenken und Wanderzeiten gruppenspezifisch zu bestimmen.

Beim Outdoor-Leben spielt die Ausrüstung eine wichtige Rolle: Was ist notwendig und was ist Trend? Wir klären über die Vor- und Nachteile einzelner Produkte auf, damit Sie danach selbstständig entscheiden können, was Sie benötigen und wo Sie Kompromisse eingehen.

Sie lernen Pflanzen kennen, die essbar sind und sich im Notfall ergänzend ernähren können. Auch ein Grundwissen über die Heilkraft von heimischen Wald- und Wiesenpflanzen erwartet Sie.

Feuer wird zum wichtigen Begleiter! Sie lernen nicht nur, es auf unterschiedlichste Art und Weise zu entfachen, sondern werden anschließend auch leckere Mahlzeiten zubereiten (z. B. im Naturbackofen).

Um in jedem Gelände sicher unterwegs zu sein, werden wir mit Ihnen verschiedene Sicherungsmöglichkeiten im Bereich der Seilklettertechnik erarbeiten. Sie sind anschließend in der Lage, selbstständig Höhenunterschiede zu meistern.

AUSWAHL DER INHALTE

- Knotenkunde
- Aufbau von Biwaks
- Techniken des Feuermachens
- Outdoor-Küche
- Pflanzenkunde
- Navigation mit Karte und Kompass
- Messerkunde, Einführung ins Messerschleifen
- Materialkunde
- Wasserfilter bauen

REFERENT

Christian Velten, Wildnis- und Erlebnis-pädagoge (IfEP), SKT-A-Kletterer



ZERTIFIKAT

Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat „Wildnis-Training“

KOSTEN

320 Euro Übernachtung im Biwak, Vollpension, Material

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE
10 bis 18 Personen

ANMELDESCHLUSS
1. Juli 2018

MENTALTRAINING

IN DER SOZIALEN ARBEIT

EINE PRAKTISCHE EINFÜHRUNG

25. BIS 28. OKTOBER 2018

WIEDERHOLUNG: 14. BIS 17. NOVEMBER 2019

KASSEL

Die freie Wirtschaft bedient sich der mentalen Techniken schon lange und auch im Gesundheitsbereich wächst das Interesse am mentalen Gesundheitstraining. In der Sozialen Arbeit ist dieser Bereich bisher unterbelichtet. Dabei gibt es zahlreiche Parallelen, z. B. zur alltäglichen Arbeit im Gesundheitswesen, wie u. a. die Rolle des Helfers.

1. Tag: 14 bis 18 Uhr

2. Tag: 9 bis 18 Uhr

3. Tag: 9 bis 18 Uhr

4. Tag: 9 bis 14 Uhr

Die Rolle des Helfers hat zwei Seiten, die die Arbeit im Alltag enorm prägen: Ich will helfen und andere suchen und bedürfen meiner Hilfe. Nicht selten verrennt man sich selbst in der Aufgabe des Helfenden, verliert sich selbst aus dem Blick und leidet unter Überforderung. Mentaltraining kann hier sehr unterstützend wirken, um den Umgang mit Stress sowie das Selbstmanagement zu verbessern.

Gleichzeitig kann man mit dem Wissen über mentale Techniken ebenso seine Klienten unterstützen: Motivationstiefs, fehlende Konzentration, Ängste, Störungen im Bewegungsablauf hindern viele Klienten, ihre Lebensqualität aufrecht zu erhalten. Grübelketten hindern dabei den Fortschritt, Heilungsprozess oder den Weg zurück in die Normalität. Mentaltraining hilft, Grübelketten aufzubrechen.



AUSWAHL DER INHALTE

- Analyse vom „Mind-over-Body“-Phänomen in der sozialpädagogischen Arbeit
- Grundlagen des mentalen Trainings
- Die Bedeutung unserer Vorstellungskraft
- Anspannung und Entspannung: Den richtigen Zeitpunkt für die richtige „Spannung“ im Arbeitsalltag wahrnehmen lernen
- Bildertechnik
- Selbstregulationstechnik
- Transferleistung von Mentaltraining für Alltag und Sport kennenlernen
- Neurobiologische Prozesse in Kombination mit Bewegung kennenlernen und dieses Wissen an Klienten weitergeben können.

ZERTIFIKAT

Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat „Mentaltraining in der Sozialen Arbeit“

REFERENT

Alexandra Albert, Sport-Mentaltrainerin



KOSTEN

295 Euro Vollpension, Material, Übernachtung selbstorganisiert

370 Euro Vollpension, Material, Übernachtung im DZ (CVJM-Tagungshaus)

395 Euro Vollpension, Material, Übernachtung im EZ (CVJM-Tagungshaus)

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE
8 bis 12 Personen

ANMELDESCHLUSS
1. November 2019



AUFBAUFORTBILDUNG ZUM SEMINAR
„MENTALTRAINING IN DER SOZIALEN ARBEIT“

MENTALTRAINING

TRIFFT ERLEBNISPÄDAGOGIK

AM BEISPIEL KLETTERN

15. BIS 17. MÄRZ 2019

WIEDERHOLUNG: 13. BIS 15. MÄRZ 2020

KASSEL

„Jeder Bewegung geht eine Vorstellung voraus“, so lautet der Satz aus den Neurowissenschaften, der in der Sportpsychologie vor ca. 50 Jahren Fuß fasste.

1. Tag: 14 bis 18 Uhr

2. Tag: 9 bis 18 Uhr

3. Tag: 9 bis 14 Uhr

Die Fortbildung knüpft an die Erkenntnisse aus dem Sport an und führt in das Erleben und Erlernen mentaler Kompetenzen für den Klettersport als erlebnispädagogisches Medium ein.

Die grundlegenden Techniken des mentalen Trainings werden an die Bewegung des Kletterns gekoppelt, um das Zusammenspiel von Kopf und Körper besser verstehen und erleben zu können.

Wir lernen Bewegung zu denken und Denken zu bewegen und lösen uns damit von der Annahme, allein den Körper optimieren zu müssen, um eine Leistungssteigerung oder die Durchführung einer bisher unbekannt Handlung zu erreichen.

Der Einsatz der Vorstellungskraft vor der Bewegungsdurchführung spielt dabei bereits eine bedeutsame Rolle. Anders als in der Erlebnispädagogik, in der in der Regel die Erfahrung und das Erlebnis zu einer Veränderung *nach* der Handlung einsetzen und weiterarbeiten, kann im Mentaltraining bereits die Vorbereitung dazu führen, sich selbst und seine Haltung der Aufgabe gegenüber zu verändern.

AUSWAHL DER INHALTE

- Mentaltraining in Theorie und Praxis am Beispiel Klettern
- Umgang mit Angst
- Konzentrationstechniken
- Visualisierungstechniken
- Problemlösung

REFERENT

Alexandra Albert, Sport-Mentaltrainerin

ZERTIFIKAT

Die Teilnehmenden erhalten das Zertifikat „Mentaltraining und Erlebnispädagogik im Medium Klettern“



KOSTEN

230 Euro Vollpension, Material, Übernachtung selbstorganisiert

280 Euro Vollpension, Material, Übernachtung im DZ (CVJM-Tagungshaus)

295 Euro Vollpension, Material, Übernachtung im EZ (CVJM-Tagungshaus)

Rabatt für Mitarbeitende im CVJM, CJD, ejw und bei Jumpers sowie für Studierende: 15 %

TEILNEHMENDE
8 bis 12 Personen

ANMELDESCHLUSS
1. März 2020





AUSBLICKE...

**ANGEBOTE IN PLANUNG
AB 2019/2020**

1. SPEZIALISIERUNGSMODUL

„URBANE ERLEBNISPÄDAGOGIK“

Erlebnispädagogik findet meist in der Natur statt, das ist auch gut so. Die Praxis zeigt aber immer wieder, dass es gar nicht so einfach ist, Kinder und Jugendliche oder auch Erwachsene ins „Outdoor“ zu bringen. Alltagsrealität ist doch der urbane Raum, die Stadt. Dieses Spezialisierungsmodul vermittelt gezielt spannende, herausfordernde und alltagsnahe Methoden der Erlebnispädagogik im Kontext Stadt.

Um eine möglichst große Vielfalt an Tools und Aktivitäten anzubieten, tauchen wir ein in die Metropole Berlin und nutzen die Möglichkeiten dieser Weltstadt.

2. ZERTIFIZIERTE WEITERBILDUNG

„SYSTEMISCHER OUTDOORCOACH“

Wie können komplexe Veränderungsprozesse von Gruppen und Einzelpersonen durch erlebnispädagogische Methoden begleitet werden? Wie kann es gelingen, tiefgreifende Reflexionen anzuregen und gut zu moderieren? Wie können Outdoor-Erfahrungen und Natursymbole mit Coaching-Methoden sinnvoll verknüpft werden?

Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir in der zertifizierten Coaching-Ausbildung „Systemischer Outdoorcoach“ auf die Spur gehen und viele hilfreiche Methoden und Theorien dazu vermitteln.

3. AKTIV-RETREAT FÜR HAUPTAMTLICHE

„SEEKAJAK-TOUR IN SCHWEDEN“

Hauptamtlich Mitarbeitende in CVJM, Kirche und Gesellschaft sind häufig mit vielfältigen Herausforderungen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten konfrontiert. Sie gestalten Programme für Kinder und Jugendliche und leben Beziehung zu ihnen. Sie sind aber auch Ansprechpartner/-innen für deren Eltern und Vorstände. Gleichzeitig tragen sie Verantwortung für Ehrenamtliche und stehen in Kontakt zu verschiedenen Akteuren des öffentlichen Lebens. Mit dieser Vielzahl an Erwartungen will ein guter Umgang gefunden werden. Dafür braucht es Ausgleich und gute Begleitung.

Das Aktiv-Retreat für Hauptamtliche führt mit dem Seekajak in die Schären-Landschaft Mittelschwedens (Stockholm). Neben Abenteuer und Naturerfahrung stehen der Austausch unter „Gleichgesinnten“ und lebensnahe Impulse im Vordergrund. Außerdem werden Coaching-Sequenzen angeboten, die helfen, die eigene Hauptamtlichen-Persönlichkeit zu stärken und eine gute Lebens-Balance zu finden.

SIE HABEN INTERESSE AN EINEM DER ANGBOTE?

Dann hinterlassen Sie hier in dieser kleinen Umfrage Ihre Kommentare, Interessensbekundungen und Feedback: www.institut-ep.de/ausblicke



DAS TEAM DES INSTITUTS FÜR ERLEBNISPÄDAGOGIK



Stefan Westhauser, Jahrgang 1979

Leitung

Outdoor Guide (planoalto), Systemischer Coach (SI), Wildnis- und Erlebnispädagoge, CVJM-Sekretär

Telefon: 0561 3087-506

Mobil: 0179 1204032

E-Mail: westhauser@cvjm-hochschule.de



Prof. Dr. Germo Zimmermann, Jahrgang 1983

Wissenschaftliche Leitung

Dipl. Sozialarbeiter, Diplom-Religionspädagoge, Natursport- und Erlebnispädagoge (ZIPteam)

Telefon: 0561 3087-524

E-Mail: zimmermann@cvjm-hochschule.de



Henry Esche, Jahrgang 1989

Religions- und Gemeindepädagoge / Soziale Arbeit (B. A.) und Wildnis- und Erlebnispädagoge (IfEP)

Telefon: 0561 3087-532

Mobil: 0178 1626994

E-Mail: esche@cvjm-hochschule.de

FREIBERUFLICHE TRAINER/-INNEN



Alexandra Albert

Sportmentaltrainerin, Bundeslehrteam DAV
Trainerin Mentaltraining



Anne-Maria Apelt

Visionssucheleiterin, Wildnispädagogin
Trainerin Fortbildung „Rituale in der Natur“



Tom Frahm

Erlebnispädagoge (IfEP), Bogentrainer,
Trainer Fortbildung „Erlebnispädagogisches
Bogenschießen“



Samuel Holz

Erlebnispädagoge (IfEP), Koch,
Trainer Outdoor Cooking



Sven Maurer

Koch, Wildnis- und Erlebnispädagoge,
Jugendreferent, Trainer Outdoor Cooking



Filiz Mestanli

Erlebnispädagogin (IfEP und Zwerger & Raab)
Lehrtrainerin Weiterbildung Wildnis- und
Erlebnispädagogik



Corinna Straßheim

Erlebnispädagogin (IfEP)
Lehrtrainerin Weiterbildung Wildnis- und
Erlebnispädagogik



Christian Velten

Wildnis- und Erlebnispädagoge (IfEP), Trainer
Outdoor-Training, SKT-A-Kletterer



Debora Widmann

Erlebnispädagogin (Zwerger & Raab)
Lehrtrainerin Weiterbildung Wildnis- und
Erlebnispädagogik



Rüdiger Westhauser

Erlebnispädagoge (Zwerger & Raab),
Outdoor Guide (planoalto), Lehrtrainer Wei-
terbildung Wildnis- und Erlebnispädagogik

ANMELDUNG

Für die Anmeldung zu unseren Fort- und Weiterbildungsangeboten nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular unter:

www.institut-ep.de/anmeldung

Dort finden Sie auch unsere AGB.

Eine Anmeldung per Post ist ebenfalls möglich an: Stefan Westhauser, Institut für Erlebnispädagogik, Hugo-Preuß-Str. 40, 34131 Kassel.

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs von uns gebucht. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen zu der jeweiligen Veranstaltung.

Eine Teilfinanzierung über einen Bildungsgutschein oder einen Bildungsscheck ist möglich.

Weitere Förderangebote der Bundesländer finden Sie hier:

<http://tinyurl.com/y7rg9h9m>

Aktuelle Termine für unsere Fort- und Weiterbildungsangebote finden Sie unter:

www.institut-ep.de



CVJM-HOCHSCHULE Institut für Erlebnispädagogik

Hugo-Preuß-Straße 40
34131 Kassel

Telefon: 0561 3087-506

E-Mail: info@institut-ep.de

www.institut-ep.de

Das Institut für Erlebnispädagogik ist Mitglied im:



Die Weiterbildung „Wildnis- und Erlebnispädagogik“ ist zertifiziert durch den Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (BE) und trägt damit das Qualitätssiegel „BeQ – Mit Sicherheit pädagogisch“.



Die Weiterbildung „Wildnis- und Erlebnispädagogik“ ist akkreditiert vom Hessischen Kultusministerium.

