

Lebensbereiche balancieren
Neben der Spur – Wenn Stress uns aus der Bahn wirft
Bildungsurlaub

Montag		Einführung und Grundlagen
	10:00 – 11:00	Eröffnung, Begrüßung, Agenda & Organisatorisches, Vorstellungsrunde, Austausch über Probleme hinsichtlich der individuellen Stresssituation, Motivation und Erwartungen der TN an das Seminar, Ziele und Wünsche
	11:00 – 11:30	Entspannung/Aktivierung: Business Yoga – Fit durch den Tag
	11:30 – 12:15	Theoretische Einführung ins Thema: Was ist Stress? Woher kommt er? Wie werde ich ihn wieder los?
	12:15 – 12:30	Exkurs – Unser Gehirn bei Stress
	12:30 – 13:00	Entspannung/Aktivierung vor der Pause: Bodyscan
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Entspannung/Aktivierung: Fantasiereise und Aktivierungsübung „Speicher“
	14:30 – 15:15	Einzelarbeit: Mein persönliches Stresserleben (Ich gerate in Stress, wenn...; Ich mache mir selbst Stress, indem ...; Wenn ich im Stress bin, dann...)
	15:15 – 15:45	Kaffeepause
	15:45 – 16:15	Individuelle Stressbewältigung und Ressourcensuche – in Kleingruppen
	16:15 – 16:30	Kopf-frei-Yoga
	16:30 – 17:00	Vorstellung Balancemodell: Geist – Kontakt – Handlung – Körper
	17:00 – 18:00	Einführung in die PME Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht
	18:00 – 18:30	Zusammenfassung des Tages – offene Fragen
Dienstag		Die innere Erlebniswelt – Unser Geist
	09:00 – 10:30	Innere Antreiber und Glaubenssätze als Stressverstärker
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	ABC-Methode Vorstellung und Übung in Kleingruppen
	12:30 – 13:00	Achtsamkeitsübung (Geräusch-/Umgebungskarte)
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	Achtsamkeit gegen Stress (Theorie und weitere Übungen)
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 16:30	Positive Affirmationen und Realitätsprüfung
	16:30 – 17:15	Perspektivwechsel
	17:15 – 18:00	ZenBo Balance
	18:00 – 18:30	Zusammenfassung des Tages – offene Fragen
Mittwoch		Kontakt – Wertschätzend und respektvoll mit unseren Mitmenschen
	09:00 – 10:30	Lebensrollen und soziales Netz
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:30	Miteinander im Kontakt: Exkurs Kommunikation (verschiedene Übungen zu Kommunikationsstil, Kommunikationstechniken zur Deeskalation etc.)
	12:30 – 13:00	Lockerungs- und Konzentrationsübungen

	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Gehmeditation
	14:30 – 15:30	Stress im Miteinander – wertschätzendes Miteinander: Verschiedene Übungen im Umgang mit aggressivem Verhalten, Du-Botschaften, Kränkungen, Gesprächsstörer vs. Gesprächsförderer
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 18:00	Entspannung im Berufsalltag: PME im Sitzen, verschiedenen Atemübungen
	18:00 18:30	Zusammenfassung des Tages – offene Fragen
Donnerstag		Handlung – Neue Gewohnheiten in den Alltag integrieren
	09:00 – 10:00	Rubikonmodell - Motivationspsychologie
	10:00 – 11:00	Selbstmanagement – Zielsetzung, Planung und Durchführung
	11:00 – 11:30	Kaffeepause
	11:30 – 12:30	Zeitver(sch)wendung – Zeitfresser aufspüren
	12:30 – 13:00	Entspannung/Aktivierung vor der Pause
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Entspannung/Aktivierung nach der Pause
	14:30 – 15:15	Zeitgewinnung (Zusammenhang mit inneren Antreibern) Die wirklich wichtigen Dinge im Leben
	15:15 15:45	Kaffeepause
	15:45 16:30	Energiegewinnung durch Sinn im Handeln: Sinnvolles Handeln und Werte
	16:30 18:00	Kreatives Schreiben gegen Stress – verschiedene Zugänge
	18:00 18:30	Zusammenfassung des Tages – offene Fragen
Freitag		Körper – Unsere wichtigste Ressource
	09:00 – 10:30	Körper gesund halten – mit allen Sinnen genießen
	10:30 – 11:00	Klopfen gegen Stress - EFT
	11:00 11:30	Kaffeepause
	11:30 – 12:15	Stressbewältigung to go - Praktische Tipps
	12:15 – 13:00	Stressbewältigungsstrategien für den Alltag: Was nehme ich mit?
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Entspannung/Aktivierung nach der Pause
	14:30 – 15:00	Abschlussreflexion, Feedback, Verabschiedung

Lernziele

Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse

Selbstfürsorge in stressigen Zeiten durch das Erlernen verschiedener Stressregulationstechniken

Änderungen im Ablauf und in den Pausenzeiten vorbehalten.