

Stress lass nach – Stressbewältigung im Alltag Bildungsurlaub

Montag		Einführung in das Thema Stressmanagement und Entspannung
	10:00 – 11:00	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Austausch über die Probleme hinsichtlich der individuellen Stresssituation, Motivation und Erwartungen der Teilnehmenden an das Seminar, Ziele und Wünsche formulieren, Überblick zum Seminarablauf
	11:00 – 11:30	Theoretischer Input: Was ist Stress, Stressreaktionen, Typische Stress-Symptome (Körper, Seele, Geist), Stressfaktoren, Stress-Typen Überblick: Stressbewältigungsstrategien (kognitiv, emotional und physiologisch)
	11:30 – 13:00	Selbsterfahrung: „Anti-Stress-Waffe“ Nummer eins - der Atem! Atmen als Stressbewältigungsstrategie – Atemübungen I.
	13:00 – 14:00	Mittagspause
	14:00 – 15:30	Stressanalyse der Teilnehmenden: An der Pinnwand werden 3 Sätze zur Überprüfung von Stressoren befestigt, die zu vervollständigen sind. Die Ergebnisse werden an der Pinnwand festgehalten. Kursleiterin nennt gegebenenfalls ergänzend Stressoren, die häufig auftreten können. Stressbewältigungsstrategien und Ressourcen: In Kleingruppen (auch in der Großgruppe möglich) sollen sich die Teilnehmer dazu austauschen, welche Bewältigungstechniken sie in der Vergangenheit in Stresssituationen angewandt haben und wie effektiv diese waren. Die Ergebnisse werden von den Kleingruppen auf Karteikarten notiert und in der Gruppe vorgestellt. Kursleiterin nennt ergänzend weitere Stressbewältigungsstrategien
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 19:00	Achtsamkeit als Voraussetzung, dem eigenen Stress auf die Spur zu kommen: Verschiedene Achtsamkeitsübungen Tagebuch: Festhalten von Gedanken und Gefühlen in Stresssituationen- Selbstbeobachtung anregen. „Es ist, was ist“. Entspannungstraining: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (theoretisch und praktisch)
Dienstag		Stressmanagement, Stressbewältigung, Entspannung
	9:00 – 10:30	Atemübungen II: Die Vollatmung – Bauch-Brust-Schlüsselbeinatmung Atemmeditation: 9 x Atmen und loslassen Was tun bei akutem Stress im Beruf?
		Das Höchste-Not-Programm nach Dr. Gapp-Bauß kennenlernen und anwenden
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Wenn die Nerven blank liegen: Praktische Tipps
	12:00 – 13:30	Mittagspause

	13:30 – 16:00	Progressive Muskelentspannung alltagstauglich: Übungen im Sitzen in Verbindung mit Konzentrationsübungen
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	15:30 – 19:00	Gedanken im Stress: Lernen typische Stressgedanken zu verändern, Den Teufelskreis aus automatischen Gedanken und negativen Schlussfolgerungen durchbrechen lernen. Kognitive Strategien kennenlernen: ABCDE-Modell von Ellis an einem Beispiel vorstellen oder/und die Theorie nach Lazarus skizzieren (Stress als Herausforderung oder Bedrohung) Achtsamkeitsübung: <i>Bäumchen rüttel Dich!</i>
Mittwoch		Gelassen, achtsam und konzentriert im Alltag
	9:00 – 10:30	Theoretischer Input: Die EFT-Technik Lernen der Meridiane und Klopfpunkte
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Paarübungen: <i>Stress Ade mit EFT</i> , Anwendung der Technik
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Vertiefung und Erweiterung der Selbstwahrnehmung auf der emotionalen und sozialen Ebene Mit Hilfe von EFT gelassen, authentisch und konstruktiv mit beruflichen und privaten Konfliktsituationen umgehen
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 18:00	Stressbewältigung durch Genustraining: Erinnern und Lernen, wieder die kleinen und großen Freuden des Lebens zu genießen
Donnerstag		Prioritäten setzen
	9:00 – 10:00	Stressbewältigung durch bewusstes Zeitmanagement: <i>von Vorsätzen, Plänen, Prioritäten und Zeitfressern</i>
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 12:00	Einführung in das Autogene Training nach J.H. Schultz
	12:00 – 13:30	Mittagspause
	13:30 – 15:30	Stressbewältigung durch Erweiterung der kommunikativen Kompetenzen
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:00 – 19:00	Die goldenen Regeln zum Formulieren wirkungsvoller Affirmationen Einzelarbeit: eigene Affirmationen zur Erreichung selbstgesetzter Ziele entwickeln
Freitag		Stress lass nach - eine Nachlese
	9:00 – 10:00	<i>Den Stress im Nacken</i> - Kiefermuskelentspannung nach Philip Rafferty
	10:00 – 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 12:00	Gruppenarbeit: Integration von Stressbewältigungsstrategien im Alltag
	12:00 – 13:00	Mittagspause
	13:00 – 14:00	Autogenes Training und Affirmationen anwenden
	14:00 – 15:00	Erfahrungsaustausch und Reflexion, Feedbackrunde, Abschlussmeditation, Verabschiedung

Lernziele

Selbstenergiemanagement, Selbstwahrnehmung, um gelassen, authentisch, konzentriert und präsent im beruflichen Alltag zu sein

Entspannungs -und Achtsamkeitskompetenz trainieren, um diese im stressigen Berufsalltag anzuwenden