

Bildungsurlaub

Stressmanagement und Resilientraining für den Beruf

Zielgruppe

Personen, die ihre Kompetenz im Umgang mit beruflichem und persönlichem Stress verbessern möchten, um mit Belastungen gelassener umzugehen.

In dieser Bildungsurlaubswoche erhalten Sie hilfreiche Informationen, wie Sie besser mit Stress umgehen und die Resilienz nachhaltig erhöhen können. Sie bekommen praktische Werkzeuge an die Hand, um gelassener und gesünder mit schwierigen Situationen umzugehen.

Zwischen den wertvollen Kursinformationen werden praktische Übungen vermittelt: von Achtsamkeit und Atemtechniken bis hin zu bewährten Entspannungsverfahren, wie z. B. dem Autogenen Training nach Schultz.

Ablaufplan

Seminarleitung: Christiane Behrens

Unterrichtszeiten: Sonntag: 19.00 – 20.30 Uhr

Montag - Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 13.30 Uhr

Unterrichtsort: Ostsee

Der Sonntag Abend dient der Vorbesprechung der Inhalte und des Bildungsurlaubsverlaufes.

		Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Teilnehmenden, Ablauf der Bildungsurlaubswoche, Einführung ins Thema • Folgen von Stress und Dauerstress auf der kognitiven, emotionalen, muskulären und vegetativ-hormonellen Ebene sowie im Berufsalltag • Achtsamkeits- und Entspannungstechniken für Beruf und Alltag

		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Planung von individuellem Stressmanagement im Berufsalltag, Warnhinweise/Anzeichen von Dauerstress und burnout, individuelle Analyse, Feedback-Runde zur Bildungsurlaubswoche • Das Autogene Training nach Schultz, Teil 1, Ruhetönung und Schwere
2. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag: Kurz- und langfristige Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Beruf und Komponenten zur Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts und der Leistungsfähigkeit • Einführung und Erläuterungen zum Thema Selbstmanagement und Stressmanagement • Das Autogene Training nach Schultz, Teil 2, Vertiefung Schwere und Einführung Wärme
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Analyse zu Selbstmanagement, Diskussionsrunde • Das Autogene Training nach Schultz, Teil 3, Vertiefung Schwere, Wärme
3. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Resilienz und Resilienztraining • Die 7 Säulen der Resilienz • Das Autogene Training nach Schultz, Teil 4, Vertiefung Schwere, Wärme und Einführung Atmung
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die 7 Säulen der Resilienz, Reflexion und Ressourcen • Das Autogene Training nach Schultz, Teil 5, Vertiefung Schwere, Wärme, Atmung und Einführung Herz
4. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in Konfliktmanagement im Beruf • Gruppenarbeit zu Konfliktmanagement • Das Autogene Training nach Schultz, Teil 6, Vertiefung Schwere, Wärme, Atmung, Herz und Einführung Solarplexus

		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der kognitiven Ebene in Bezug auf Stress und Stressreduktion • Das Autogene Training nach Schultz, Teil 7, Vertiefung Schwere, Wärme, Atmung, Herz Solarplexus und Einführung Stirnkühle
5. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Zielsetzung in Bezug auf Stressreduktion und Resilienzerhöhung, Zielformulierungen • Erstellung eines persönlichen Resilienzplanes • Das Autogene Training nach Schultz, Teil 8, Vertiefung Schwere, Wärme, Atmung, Herz Solarplexus und Stirnkühle • Reflexion und Planung der Umsetzung des Resilienzplanes, Feedback-Runde zur Bildungsurlaubswoche • Achtsamkeitsübungen, Goodies für Beruf und Alltag