

Bildungsurlaub Stressreduktion für den beruflichen Alltag

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

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und wie Sie mit stressigen Situationen gelassener umgehen können. Ihnen werden mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, dem Qi Gong und dem Hatha Yoga Körper- und Entspannungsübungen aufgezeigt, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, um mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umgehen zu können.

Ablaufplan

Seminarleitung: Heike Hornung / Renate Fischer-Kremer / Tina Köster

Unterrichtszeiten: Montag bis Donnerstag,
jeweils 9.30-16.30 Uhr

Unterrichtsort: VHS Kreativzentrum
Oberbank 1
44149 Dortmund

	Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Kennenlernen, Organisation, Klären von Zielen und Erwartungen • Grundlagen zum Thema Stress (Definition, Stress-Trias nach Kaluza) • Gegenüberstellung Stressreaktion – Entspannungsreaktion • Möglichkeiten der Entspannung und Erholung (Freizeit/Berufsalltag) - (regeneratives Stressmanagement)

	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen der PME Theorie: Entstehung und Merkmale der PME Praktische Übungen: Wahrnehmung von Spannung und Entspannung, fließende Atmung, Ablauf der Übungseinheit • Durchführen der PME mit 16 Muskelgruppen • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch • Kursablauf PME vorstellen • Transfer in den Berufsalltag
2. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • PME mit 7 Muskelgruppen • Stress und Gehirn • Stressreaktionen bei akutem und chronischem Stress
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen des Autogenen Trainings Theorie: Entstehung und Merkmale des AT Praktische Übung: Zitronenübung Vorstellen der Ruheübung: Ruhe mit allen Sinnen erleben, Ruhebild Vorstellen der Schwere- und Wärmeübung • Durchführung des AT (Ruhetönung, Schwere, Wärme) • Erfahrungs- und Wahrnehmungsaustausch • Kursablauf AT vorstellen • Zusammenfassung, Zwischen-Fazit • Übertragung des Gelernten in den Berufsalltag: Wie kann ich das AT/die PME im Berufsalltag einsetzen und wann?
3. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Stressoren birgt mein Leben? • Unterschiedliche Wirkungen von Eustress und Distress. • Klären der persönlichen Stressbetroffenheit.
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Qi Gong? • Voraussetzungen und Möglichkeiten für die Übungspraxis klären. • Pflege der Gesundheit und Stressabbau durch Qi Gong, die Wirkung spüren lernen. • Die TN lernen ausgewählte Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qi Gong kennen, die sich für die häusliche Praxis und für den Einsatz in Arbeitspausen eignen, stress-reduzierend und energetisierend wirken können.

4. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von Möglichkeiten, die geeignet sind, Stressresilienz zu fördern und den Gleichgewichtszustand Gesundheit zu stabilisieren. • Einfluss von Entspannung, Bewegung, Berührung... auf den Abbau negativer Stresssymptome. • Ausgleichende Wirkungen von Qi Gong und Yogaübungen auf das Nervensystem (Sympatikus und Parasympatikus).
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga als ein ganzheitliches System kennenlernen. • Die Wirkung einer Yogastunde erfahren. • Hathayogaübungen und ihre kräftigende und entspannende Wirkung erleben. • Geeignete Yogaübungen für eine erholsame, regenerierende Arbeitspause kennenlernen z.B. Augenyoga, Yoga auf dem Stuhl, yogische Atemübungen, Gelenkyoga. • Fazit / Rückblick auf die in diesem BU erprobten Methoden zur Stressbewältigung.