

Stark im Stress – Resilienz und Entspannung für den Berufsalltag

Datum: Mo, 26.10.26, 10.30 Uhr bis Fr, 30.10.26, 15.00 Uhr

Veranstaltungsnummer: 26-819
Bildungsreferentin: Kira Wietharn
Seminarleitung: Herwig Brühmann

Programm

Montag, 26.10.26

Stehkaffee

- | | | |
|-----------------|---|--|
| 11.00-12.30 Uhr | 2 | Vorstellung, Erwartungen, Programmbesprechung, Übungen zum Ankommen, Einführung ins Seminarthema |
| 15.30-18.00 Uhr | 3 | Voraussetzungen für gelungene Arbeit am Beispiel
- Wertschätzung/Respekt für sich und für andere
- Der Mensch – ein soziales Wesen: Miteinander und Vertrauensbasis
Arbeit in Gruppen und im Plenum |
| 19.00-20.30 Uhr | 2 | Einführung in Entspannungsmethoden, Theorie und Praxis, Einführung in die Bedeutung der Reflexionsrunden als wesentlicher Bestandteil des Antistressprogramms |

Dienstag, 27.10.26

- | | | |
|-----------------|-----|---|
| 07.30-08.00 Uhr | 0,5 | Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen |
| 09.00-12.30 Uhr | 4 | Befindlichkeitsrunde; Thema: Stressbalance als Grundlage einer gesunden Leistungsbereitschaft, Impuls und Diskussion.
Einführung in regenerative Stresskompetenzen am Beispiel der Progressiven Muskelentspannung (PME); Theorie und Praxis; ausführliche Reflexionsrunde mit vertiefender Theorie der PME |
| 15.30-18.00 Uhr | 3 | Achtsamkeitsübungen – sich spüren und wahrnehmen – Reflexion; Affirmationen als Baustein der regenerativen Stresskompetenz
Thema: Stressmanagement – Stressoren im privaten und beruflichen Umfeld– persönliche Stressverstärker - Stressreaktionen – Auswirkungen auf die Gesundheit - Impuls, Diskussion und Auswertung an ausgesuchten Beispielen |
| 19.00-20.30 Uhr | 2 | Geführte PME – Wiederholung vom Vormittag und Ergänzungen. Reflexion |

Mittwoch, 28.10.26

07.30-08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
09.00-12.30 Uhr	4	Befindlichkeitsrunde; Vertiefung des Themas Stressmanagement mit dem Schwerpunkt der mentalen Stresskompetenz auf der Grundlage der Positiven Psychologie, Vertiefung der regenerativen Stresskompetenz am Beispiel des Autogenen Trainings (AT) als Bestandteil des Stressmanagements, Impuls, dann ausführliche Reflexionsrunde mit vertiefender Theorie des AT
15.30-18.00 Uhr	3	Vertiefung des bisher Erlernten in Eigenarbeit und Selbstreflexion
19.00-20.30 Uhr	2	Alternative Entspannungsmethoden – Theorie und Praxis

Donnerstag, 29.10.26

07.30-08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
09.00-12.30 Uhr	4	Befindlichkeitsrunde; Wiederholung und Vertiefung der Kursinhalte AT und PME, Theorie und Praxis; Reflexionsrunde. Einführung in die Mentale Stresskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Auseinandersetzung und Lösungsansätze im Umgang mit den persönlichen Stressverstärkern Impuls, Einzelarbeit mit Auswertung im Plenum
15.30-18.00 Uhr	3	Achtsamkeitsübungen – sich spüren und wahrnehmen – Reflexion; Fortsetzung Einführung in die Mentale Stresskompetenz – Impulsreferat/Präsentation mit anschließender Diskussion und Auswertung Vertiefung: Entwicklung förderlicher Einstellungen und Bewertungen
19.00-20.30 Uhr	2	Vollständiger Bodyscann mit Wahrnehmung eines anschließenden Ruhebildes; Reflexionsrunde

Freitag, 30.10.26

09.00-12.30 Uhr	4	Stressmanagement mit Entspannungsmethoden sowie Mentaltraining (Theorie und Praxis); ausführliche Reflexionsrunde mit vertiefender Theorie des AT und PME; Aufzeigen der Möglichkeiten, die gewonnenen Erkenntnisse in Beruf und Alltag zu integrieren
13.30-15.00 Uhr	2	Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit Schlussrunde im Plenum, Abreise

Lernziel:

- Im Schwerpunkt werden der Teilnehmerinnen und dem Teilnehmer Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis vermittelt, um über die regenerative Stresskompetenz die negativen und gesundheitsgefährdenden Stresssymptome zu regulieren. Hierbei stehen die wissenschaftlich anerkannten Methoden Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen im Vordergrund, die dem TN in ihren Grundzügen – in Theorie und Praxis – vermittelt werden.
- Darüber hinaus werden eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen und Kurzentspannungen vermittelt, um in akuten Stresssituationen im Berufsalltag handlungs- und leistungsfähig zu bleiben.
- Eingebettet sind die Entspannungstechniken in Übungseinheiten und Impulsreferaten, die der Teilnehmerin/ dem Teilnehmer Grundlagenwissen zur Stresskompetenz vermitteln.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden über die regenerative Stresskompetenz hinaus sowohl Handlungsfelder in instrumenteller als auch in mentaler Hinsicht vermittelt.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden angeregt, selbstverantwortlich Maßnahmen der Stressregulation in den Berufsalltag zu integrieren.