

Zum Antrag auf Anerkennung folgender Veranstaltung als Bildungsurlaub (3tägig):

„Entspannungs-Potpouri“

Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit - Strategien und Methoden zur Stressregulation und Resilienzstärkung in einer zunehmenden Schnelllebigkeit in Beruf und Alltag

Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Unterrichtszeiten:

Vormittag: 9:00 – 12:00 Uhr

Nachmittag: 13:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch	Inhalt	UE
Vormittag 9:00-12:00 h	Begrüßung der Teilnehmer/innen, Vorstellung der Seminarleitung und der Kursteilnehmenden <ul style="list-style-type: none"> • Erwartungen, Motive, Kenntnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden • Einführung in das Seminarprogramm: Überblick des Seminarablaufs, Durchführung und Organisation 	1 UE
	Stress resultiert aus verschiedenen gesellschaftlichen Faktoren, die sich auf das tägliche Leben auswirken: <ul style="list-style-type: none"> • Zeit- und Termindruck • Über- oder Unterforderung • Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie • Fehlende Erholung • Soziale Stressoren • Individuelle Wahrnehmung und Bewertung der Stressfaktoren Methode: Vortrag, Gruppenarbeit am Flipchart	1 UE politische Bildung
	Vorstellung verschiedener Entspannungsverfahren und Entspannungsmöglichkeiten, sowie ihre nachhaltige Wirkung im stressigen Berufsalltag	1 UE
	Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen Methode: Praktische Anleitung	1 UE
Nachmittag 13:00 – 16.00 h	Vorstellung der Progressiven Muskelrelaxation. Methode: Vortrag	1 UE
	Stress und Ressourcenmanagement <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Stressoren erkennen • bislang angewendete Ressourcen • Erweiterung individueller Handlungskompetenzen durch Erkennen weiterer Ressourcen Methode: Kleingruppenarbeit	2 UE
	Fantasiereise mit der Klangschale Atementspannung: Methode: Anleitung	1 UE

Donnerstag	Inhalt:	UE
<p>Vormittag 9:00-12:00 h</p>	<p>Neue Arbeitsformen – New Work-Konzepte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Homeoffice • Arbeitsschutz? • Work-Life-Balance? • Flexible Arbeitszeiten • Arbeitszeitregelung, Pausen • Permanente Erreichbarkeit? <p>Methode: Vortrag und Gruppendiskussion, Pro und Contra</p> <p>Betriebliche Gesundheitsförderung – gibt es das in meinem Betrieb? Gibt es Unterstützung der Krankenkassen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zur Stressbewältigung: Entspannungsmethoden in den Berufsalltag integrieren, wie kann das gelingen? • Bewegungsförderung? • Gesunde Ernährung? • Suchtprävention? • Mentoring-Programme durch erfahrene Kollegen? <p>Methode: Vortrag, Gruppenarbeit</p> <p>Bisherige persönliche Tagesstruktur erfassen, Reflektion der Struktur und Anpassungsmöglichkeiten. Methode: Vortrag, Mindmap mit den TN erstellen</p> <p>Autogenes Training – Ruhe und Schwere Achtsames Essen Methode: Anleitung</p>	<p>2 UE politische Bildung</p> <p>1 UE</p> <p>1 UE</p>
<p>Nachmittag 13:00-16:00 h</p>	<p>Vorstellung des Autogenen Trainings unter besonderer Berücksichtigung der Wirkung bei Stress und Stressbedingten Erkrankungen Methode: Vortrag und Übung</p> <p>Meditation – Übung Sanfte Lockerungsübungen für verspannte Muskulatur Progressive Muskelentspannung – Übung Klangreise Methode: Anleitung, Austausch</p>	<p>2 UE</p> <p>2 UE</p>

Freitag	Inhalt	UE
Vormittag 9:00-12:00 h	<p>Gesellschaftspolitische Auswirkungen von Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> Wirtschaftliche Kosten durch Stressbedingte Krankheiten Psychische Gesundheit – besorgniserregender Anstieg – eine Herausforderung für das Gesundheitssystem Politische und soziale Faktoren: wirtschaftliche Unsicherheiten und politische Krisen sind bedeutende Stressfaktoren, die das Wohlbefinden des Einzelnen beeinträchtigen. <p>Methode: Vortrag</p> <p>Body Scan (Wahrnehmungsübung) aus der Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat Zinn</p> <p>Methode: Anleitung</p> <p>Grundlagen der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat Zinn, Achtsamkeit im Alltag, Übung: achtsames Essen</p> <p>Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem</p> <p>Methode: Vortrag, Übung</p>	<p>2 UE pol. Bildung</p> <p>1 UE</p> <p>1 UE</p>
Nachmittag 13:00 – 16.00 h	<p>Stressreduzierung im Berufsalltag und Stärkung der Resilienz durch</p> <ul style="list-style-type: none"> Entspannung und Entspannungsmethoden Gesunde Ernährung und Heilkräuter Ressourcenarbeit Selbstfürsorge Bewegung Soziale Kontakte <p>Methode: Vortrag</p> <p>Prävention zur Vermeidung von Burnout oder Stressbedingter Überlastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zeitmanagement Entwicklung einer Tagesroutine lernen Grenzen zu setzen klare Kommunikation stabiles soziales Netz aufbauen Berufliche Unterstützung (Supervision, Weiterbildung) <p>Methode: Vortrag mit Anleitung zur Kleingruppenarbeit</p> <p>Gehmeditation</p> <p>Sanfte Lockerungsübungen gegen muskuläre Verspannungen</p> <p>Methode: Anleitung</p> <p>Progressive Muskelrelaxation mit Atmung</p> <p>Methode: Anleitung und Übung</p> <p>Abschlussbesprechung / Feedbackrunde</p> <p>Methode: Gruppen- und Einzelarbeit, Diskussion</p>	<p>2 UE</p> <p>2 UE</p>
	UE politische Bildung	5
	Thematik	19
	Gesamtanzahl der Unterrichtseinheiten	24