

Tag	Zeit	Inhalte	Methodik	UE
Montag	Vormittag	Begrüßung, Orientierung, Kennenlernen, Einstieg Kennenlernen: Erwartungen, Ziele, Vorerfahrungen Ausblick auf Woche und Tag Grundlagen Stress Was ist Stress? Persönliche Stressoren in Beruf und Alltag Ebenen des Stresserlebens Wie entsteht Stress? Einführung Stresskreislauf Körperliche Reaktionen auf Stress Chronifizierung von Stress Chronischer Stress: Amplitudenmodell Moderne Arbeitswelt: Reizmenge damals vs. heute Stress als gesellschaftliches Phänomen: Beschleunigung, Digitalisierung, Arbeitsverdichtung, Erreichbarkeit Gesellschaftliche Entwicklung Zusammenhang zum Thema Burnout	. Interaktiver Vortrag . Gespräch . Einzelreflexion . Diskussion . Fallbeispiele aus dem Alltag der Teilnehmenden . Selbsteinschätzung mit Klebepunkten . Blitzlichter	4 UE davon 1,5 UE pol. Bildung
	Nachmittag	Erkenntnisse und Fragen aus dem Vormittag Gesunder Stress vs. schädliche Dauerbelastung Stress und Burnout: Gesellschaftliche und ökonomische Folgen Statistiken, gesellschaftliche Entwicklung in Dt. Ausfall von Arbeitskräften und Kosten für Sozialversicherungssysteme Demografischer Wandel Persönliche Frühwarnzeichen erkennen Zahlt ein auf Prävention Stresstoleranzfenster: Grundlagen und Einordnung (Idealer Bereich, Anzeichen Über- / Unterforderung, Ressourcen) Erstellung individueller Stresstoleranzfenster Blitzlichter Entspannungstechnik: Autogenes Training Rückblick und Feedback zu Tag 1 mit Transferbezug	. Reflexions- und Austauschrunden . Diskussion . Murmelgruppe . Interaktiver Vortrag . Kreative Reflexion und Transfer . Fragebogen . Praktische Übung (angeleitete Entspannung)	4 UE davon 1,5 UE pol. Bildung

Dienstag	Vormittag	Morgenentspannung: Body Scan (Praxis, Reflexion, Transfer) Stress beginnt im Kopf Verbindung Stresskreislauf Unterschiedliche Bewertung und Wahrnehmung Wirkung unterschiedlicher Bewertungen Modell nach Byron Katie (Vorstellung, Anwendung, Austausch, Transfer) Zurück in die eigene Mitte Energiekonto Wohlfühlbereich Reflexion des persönlichen Ideal-Bereichs und notwendiger Voraussetzungen	. Praktische Übung (angeleitete Entspannung) . Reflexions- und Austauschrunden mit Transfer-Bezug . Auswertung und moderierter Austausch (Fragebogen) . Impulsfragen . Diskussionen . Interaktive Fallarbeit mit Modellvermittlung . Interaktive Theorie-Impulse . Murrelgruppe: Anwendung des Modells mit Arbeitsblatt . Plenumsrunde: Sammlung der Ergebnisse, Erkenntnisse und Transfer	4 UE
	Nachmittag	Atemübung Wohlfühlbereich Einordnung individuelles Stresstoleranzfenster (Anzeichen, Bedürfnisse, Ressourcen) Bedürfnisse Einführung und Grundlagen Bedürfnis-Check (Fragebogen) Warum sind Bedürfnisse wichtig? Und warum nehmen wir sie trotzdem nicht ernst? Woran erkennen wir, ob sie (nicht) erfüllt sind? Konsequenzen bei Nichterfüllung Persönliche Schwerpunkte und Aktionspläne Rückblick und Feedback zu Tag 2 mit Transferbezug	. Praktische Übung (angeleitete Entspannung) . Reflexions- und Austauschrunden mit Transfer-Bezug . Impulsfragen . Diskussionen . Kreative Reflexion und Transfer . Selbstreflexion mit Fragebogen: Bedürfnis-Check . Interaktiver Vortrag . Kleingruppenaufgabe mit Ergebnispräsentation . Blitzlichter	4 UE
Mittwoch	Vormittag	Preframing: Was es ist + praktische Anwendung Bedürfnisse im Arbeitskontext Welche Bedürfnisse gibt es? Reflexion eigener Bedürfnisse am Arbeitsplatz Bedeutung für Arbeitszufriedenheit, Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz (Quiz + Diskussion) Rechtliche Grundlagen: Arbeitsbelastung und Arbeitsschutz Arbeitsschutzgesetz und Gefährdungsbeurteilungen Betriebliche Gesundheitsförderung Leistungen der GKV Rechte und Pflichten von Arbeitgebern und Arbeitnehmer:innen Unser Nervensystem Sympathikus vs. Parasympathikus Einordnung ins Stresstoleranzfenster Einordnung Stresssymptome und gesundheitliche Folgen Entspannung und Regeneration Bedeutung, Wirkung, Vorteile	. Mentaltechnik . Preframing: Impuls + praktische Umsetzung . Reflexion des Vortages und gemeinsame Zielklärung . Interaktiver Vortrag . Impulsfragen . Diskussionen . Interaktives Quiz . Geführte Ideensammlung im Plenum . Blitzlichter . Kreative Reflexion und Transfer	4 UE davon 1,5 UE pol. Bildung

		Entspannungstechniken Gemeinsames Brainstorming und Best-Practice-Sharing Erweiterung individuelles Stresstoleranzfenster (Ergänzen der Ressourcen) Inklusive: Best Practice Sharing für den Arbeitskontext		
	Nachmittag	Progressive Muskelentspannung (PMR) Einführung PMR in der Praxis (angeleitete Übung) Reflexion und Transfer in den Alltag Ganzheitliche Gesundheit Bedeutung und Bestandteile Die „großen 6“ der Gesundheitsbalance Verbindung zu den Bedürfnissen (Tag 2) Persönliche Reflexion der „großen 6“ inkl. Mini-Action-Steps Austausch und Best Practice-Sharing Gemeinsames Sammeln hilfreicher Strategien Beispiele aus Beruf und Privatleben Individuelles Stresstoleranzfenster Ergänzen der eigenen Ressourcen Rückblick und Feedback zu Tag 3 mit Transferbezug	. Interaktiver Vortrag . Praktische Übung (angeleitete Entspannung) . Reflexions- und Austauschrunden mit Transfer-Bezug . Diskussion . Murmelgruppe: Anwendung des Modells mit Arbeitsblatt . Kreative Reflexion und Transfer	4 UE
Donnerstag	Vormittag	Morgenentspannung: Atemachtsamkeit + Traumreise „Innerer Garten“ Reflexion und Transfer Stressoren und Verhalten am Arbeitsplatz Analyse typischer Reaktionsmuster Ableitung gesundheitsförderlicher Strategien Einordnung im Kontext von Arbeitsschutz, Prävention und betrieblicher Verantwortung PMR am Arbeitsplatz Kurzform-Übungen für Büro und Arbeitsalltag PMR als anerkanntes, alltagstaugliches Verfahren zur Stressreduktion und Prävention Psychische Gesundheit: Resilienz, Kohärenz, Salutogenese Bedeutung, Wirkung, Vorteile	. Praktische Übungen/ Training (angeleitete Entspannungen) . Reflexions- und Austauschrunden mit Transfer-Bezug . Interaktiver Vortrag . Impulsfragen . Diskussionen . Gemeinsame Sammlung	4 UE davon 1,5 UE pol. Bildung
	Nachmittag	Wahrnehmung und Bewertung Bogen zwischen Salutogenese und Tag 2 Bedeutung für Stressentstehung Stressmuster Bedeutung, Reflexion, Einordnung, Wirkung Reflexion eigener Stressmuster im Kontext Arbeitswelt und Gesellschaft Strukturelle Belastungsfaktoren erkennen und einordnen Vier Ebenen Veränderung beginnt mit Wahrnehmung Glaubenssätze und Antreiber Bedeutung, Wirkung, Vor- und Nachteile Antreibertest: Fragebogen Besprechung und Transfer	. Interaktiver Theorie-Impuls mit Vorstellung des Modells . Blitzlichter/ Stimmungsbild . Aktivierung von Vorwissen und Verknüpfung mit vorherigen Lerninhalten . Interaktiver Vortrag . Impulsfragen . Diskussionen . Persönliche Einordnung/ Reflexion . Selbstreflexion mit Fragebogen: Antreiber-Test . Auswertung und moderierter Austausch, inkl. Fallbesprechung . Interaktive Fallarbeit mit Modellvermittlung	4 UE

[illegible]

		Burnout: Diskussion: Wie kommt's dazu? Gesellschaftspolitische Einordnung und Relevanz Sensibilisierung für die Arbeitswelt Mögliche Einflussfaktoren/ Risikofaktoren Arbeitskultur in Deutschland (Präsenzkultur, Überstunden, geringe Fehlertoleranz?) Sozialer Druck, Perfektionskultur, Konsumgesellschaft Rollen, Erwartungen, Care-Arbeit, kulturelle Muster Ignoranz von Frühwarnzeichen, schleichender Verlauf Burnout: Diskussion: Ansätze zur Prävention Was können Gesellschaft, Arbeitgeber und Politik tun? Alltagstransfer: Sammlung bisheriger und zukünftig herausfordernder Situationen (Arbeitsalltag und Privatleben), Grundlage für Vorbereitung des Alltagstransfers. Kommunikation und Grenzen, Best Practice Gewaltfreie Kommunikation Nein sagen und alternative Formulierungen Mini-Übungen zur Anwendung im Plenum Zahlt ein auf Selbstfürsorge im Arbeitskontext, Arbeitsatmosphäre und kollegiale Zusammenarbeit Best Practice-Sharing + Transfer + Inkl. Rückblick auf Gelerntes Wie können wir schwierigen Situationen begegnen? (Plenumsdiskussion) Gewohnheiten und Prioritäten Best-Practice-Sammlung Alltagstaugliche Mikro-Strategien Individueller Transfer / Zukunftsplan Einzelreflexion: persönlicher Plan Commitment im Plenum Abschlussritual Feedbackbögen		davon 2 UE pol. Bildung
--	--	--	--	-------------------------------

40 UE

davon 10,5 UE pol. Bildung