

Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar.
Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert.

Bildungsurlaub VHS Köln

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken

Zielgruppe

Alle Interessierten; insbesondere Erwerbstätige, die Wege der Stressreduzierung im (Arbeits-)Alltag kennenlernen und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Hauptlernziele

- Teufelskreise und Abwärtsspiralen unterbrechen oder vermeiden
- Stärkung der regenerativen Stresskompetenz
- Individuelle Strategien für einen ausgeglichenen (Berufs-)Alltag
- Entspannungsverfahren kennen- bzw. anwenden lernen

Inhalte

- Was ist Stress? Grundlagen der Stresstheorie; Burnout-Prozess
- Teufelskreismechanismen und Abwärtsspiralen wie z.B. den „Hamsterrad-Teufelskreis“ verstehen, unterbrechen, verhindern
- Akzeptanz, Achtsamkeit, Flow
- In die Balance kommen: Belastungsausgleich und Erholung
- bei Bedarf: Abschalten nach der Arbeit, Erholsamer Schlaf, Erholsamer Urlaub
- Steigerung des subjektiven Wohlbefindens durch Ressourcenstärkung und Methoden
- der Positiven Psychologie
- Transfer in die Arbeits- und Lebenssituation oder: Wie kann es gelingen, mit kleinen Schritten nachhaltig gesundheitsfördernde Veränderungen im Alltag zu bewirken?
- Entspannungsmethoden: Atementspannung, Achtsamkeit, Imagination, Körperübungen, Kurzentspannungstechniken

Methoden

- Theorie-Input
- Austausch der Teilnehmenden (Kleingruppen, Plenum)
- Einzelarbeit
- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Reflexion Tag 1, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 2, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 3, Teilnehmer-Fragen
	Warming Up · Erfahrungsaustausch · Erwartungen klären	Flow wahrnehmen und fördern · Flow und Achtsamkeit Achtsamkeit und Atementspannung: · Vertiefung	Wie wir unsere Gefühle beeinflussen können: Positive Psychologie · Neurowissenschaft und Positive Psychologie · Praktische Übungen und Transfer	Belastungsausgleich · Erholsame Aktivitäten planen · Entspannung im (Arbeits-) Alltag · Rückblick: Stressreduzierende Übungen
11:00	Burnout: Definition, Phasen, Prävention Erholungsmanagement · Reflexion und Austausch · Ergebnisse der Erholungsforschung	Teufelskreise: verstehen - unterbrechen - verhindern · Teufelskreis-Mechanismen Der Hamsterrad-Teufelskreis · Praxisbeispiele aus dem beruflichen Bereich	· Entspannungsübungen für Nacken und Schulter · Positive Selbstbeeinflussung durch Imagination Abschalten oder vom Umgang mit dem „Kopfkino“	Zur Ruhe kommen: Erholsamer Schlaf (oder anderes Thema nach TN-Wunsch) Zusammenfassung: Möglichkeiten des Belastungs-ausgleichs
12:30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30	· Erholung und Entspannung Wenn Freizeit zum Stress wird und wie sich das verhindern lässt	Wege aus dem Hamsterrad · Automatismen erkennen und verhindern · Stressreduzierende Übungen · Spannung und Entspannung	Nein sagen · Typische Situationen erkennen · Hilfreiche Strategien	· Transfer in den Alltag Förderliche Gewohnheiten oder: vom Umgang mit dem „Schweinehund“
15:00	Achtsamkeit und Atementspannung	Progressive Muskelentspannung: Einführung	Progressive Muskelentspannung und ergänzende Übungen	· Austausch der Teilnehmenden · Abschluss-Feedback · Organisatorisches
15:45 bis 16:00	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Verabschiedung

