

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

Ressourcen stärken, Stress reduzieren, Entspannung erfahren – für Gelassenheit im (Berufs-)Alltag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
10:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches Warming Up Erwartungen klären Stresstheorie: Einstieg Definitionen von Gesundheit Prävention von stressbedingten Erkrankungen Praxis: Achtsamkeit und Atementspannung alltagstaugliche Übungen Fragerunde Erholungskompetenz stärken: Reflexion und Austausch Erholsame Aktivitäten	Reflexion Tag 1 Kleingruppe: Aktivierung positiver Erfahrungen / Ressourcen Flow wahrnehmen und fördern Was ist Flow? Austausch, Reflexion persönlicher Flow Erfahrungen Achtsamkeit, Atementspannung, Imagination Praxis: Entspannungsübungen für den Berufsalltag, Imagination: Ort der Ruhe Austausch und Reflexion Achtsamkeitsübungen im Gehen Info: Achtsamkeit im Alltag Bodyscan	Reflexion Tag 2 Kleingruppe: Aktivierung positiver Erfahrungen / Ressourcen Positive Psychologie für den Alltag Gruppenarbeit: Positive Gefühle Theorie: Infos zur Positiven Psychologie Praktische Übungen und Transfer Autogenes Training: Einführung Praktische Übung Entspannungsübungen für Nacken und Schulter (Kombination von verschiedenen Methoden) Ausstieg aus dem Gedankenkarussell: Hilfreiches für die Fokussierung	Reflexion Tag 3 Kleingruppe: Aktivierung positiver Erfahrungen / Ressourcen Transfer: Rückblick: Entspannungsübungen – persönliche Favoriten Entspannung im Alltag praktizieren – persönliche Ziele Erholsame Aktivitäten planen Praxis: Stressreduzierende Übungen (verschiedene Verfahren) Genuss: Kleine Auszeiten im Alltag 8 Gebote des Genießens
13:15	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14:15	Bewegungs-und Aktivierungsübung	Bewegungs-und Aktivierungsübung	Bewegungs-und Aktivierungsübung	Bewegungs-und Aktivierungsübung

Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar.

Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzt bzw. die zeitliche Abfolge abgeändert.

14:30	Erholungskompetenz stärken Fortsetzung:: Ergebnisse der Erholungsforschung Achtsamkeit und Atementspannung praktische Übungen im Sitzen Transfer in den Berufsalltag Entspannung im Liegen, Traumreise	Stresskreisläufe verstehen - unterbrechen – verhindern Praxisbeispiele aus dem beruflichen Bereich Automatismen erkennen und verhindern Förderliche Gedanken / Reframing Progressive Muskelentspannung: Theorie: Einführung in die Methode Praktische Übung; Fragerunde Entspannung im Liegen, Traumreise	Grenzen setzen und Nein sagen Typische Situationen erkennen Hilfreiche Strategien Progressive Muskelentspannung und ergänzende Übungen für den (Berufs)Alltag Entspannung im Liegen, Traumreise	Praxis: Entspannung Füße ,Beine, Erdung Neue förderliche Gewohnheiten schaffen - vom Umgang mit dem „Schweinhund“ Austausch der Teilnehmenden Abschluss-Feedback Organisatorisches
16:15 bis 16:30	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Verabschiedung