

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

## **Anti-Stress-Woche: Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden**

### **Zielgruppe**

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

### **Hauptlernziele**

- Stress wahrnehmen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden
- Strategien und Techniken zur Stressbewältigung erarbeiten
- Individuelle Anwendung der erarbeiteten Strategien
- Entspannungsverfahren kennen bzw. anwenden lernen

### **Inhalte**

- Stress verstehen; Ansatzpunkte für Stressbewältigung
- Persönliche Stressverstärker erkennen –Förderliche Einstellungen entwickeln (Mentaltraining)
- Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen, verändern (Problemlösetraining)
- Keep cool: Erste Hilfen bei Akut-Stress
- Ressourcenaktivierung und Entspannung im Alltag
- Transfer in die Arbeits- und Lebenssituation
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden

### **Methoden**

- Theorie-Input
- Austausch der Teilnehmenden (Kleingruppen, Plenum)
- Einzelarbeit
- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen aus der Atementspannung, dem Achtsamkeitstraining, dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung
- Zwischen den Unterrichtsblöcken: Durchführung von Entspannungs- und Lockerungsübungen

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>9:00</b>	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Reflexion Tag 1, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 2, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 3, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 4, Teilnehmer-Fragen
	<b>Warming Up</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwartungen klären</li> </ul> <b>Stresstheorie: Einführung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress im gesellschaftlichen Kontext</li> <li>• strukturelle Bedingungen</li> </ul>	<b>Mentaltraining: Persönliche Stressverstärker erkennen – Förderliche Einstellungen entwickeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Rolle von Einstellungen und Bewertungen im Stressgeschehen</li> </ul>	<b>Mentaltraining (Fortsetzung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innere Antreiber und Erlauber</li> <li>• Selbstbeeinflussung durch Affirmationen</li> </ul>	<b>Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern – Problemlösetraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung und praktische Durchführung</li> </ul>	<b>Ressourcenmanagement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressourcenaktivierung</li> <li>• Rückblick: Stressreduzierende Übungen</li> <li>• Transfer: Entspannung im Alltag praktizieren – wann, wie, wo?</li> </ul>
<b>11:00</b>	<b>Stress verstehen - Ansatzpunkte für Stressbewältigung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Stressgeschehen: Stressoren, Stressreaktion, persönliche Stressverstärker</li> <li>• Akuter und chronischer Stress</li> <li>• Stress als sinnvolle „Erfindung“ der Evolution</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Distanzierung von stressverschärfenden Gedanken</li> <li>• Perspektivenwechsel, Reframing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autogenes Training - Vertiefung</li> <li>• Neue Wege: alte Denk- und Handlungsmuster langfristig verändern</li> <li>• Transfer in die Arbeitssituation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion von Praxisbeispielen aus dem beruflichen Bereich</li> <li>• Entspannungsübungen und Praktische Methoden zur Stressreduktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewohnheiten verändern oder: vom Umgang mit dem „Inneren Schweinhund“</li> <li>• Progressive Muskelentspannung – Vertiefung</li> </ul>
<b>12:30</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>

<p><b>13:30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress als komplexes, individuelles und veränderbares Geschehen</li> <li>• Praxisbeispiele aus Beruf und Privatleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit als zentrale Stressbewältigungstechnik</li> </ul> <p><b>Denken und Bewerten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressverschärfende und förderliche Bewertungen und Denkmuster</li> </ul>	<p><b>Stress(-Bewältigung) und Arbeit</b></p> <p><b>Pausengestaltung</b></p> <p><b>Innere und äußere Haltung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechselseitige Beeinflussung von Innerer Haltung und Körperhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kopfkino“ Feierabend: Abschalten nach der Arbeit oder anderes Thema nach TN-Wunsch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keep cool: „<b>Erste Hilfen</b>“ bei <b>Hochstress</b></li> <li>• Zusammenfassung: Möglichkeiten der Stressbewältigung und Stressvermeidung</li> </ul>
<p><b>15:00 bis 15:45</b></p>	<p><b>Achtsamkeit und Atementspannung</b> (Theorie und Praxis)</p>	<p><b>Autogenes Training</b> (Konzept und Praxis)</p>	<p>Einführung in die <b>Progressive Muskelentspannung</b></p>	<p>Progressive Muskelentspannung - Fortsetzung</p>	<p><b>Abschluss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch der Teilnehmenden</li> <li>• Transfer in den Alltag</li> <li>• Seminar-Feedback</li> </ul>
<p><b>15:45 bis 16:00</b></p>	<p>Tages-Feedback Ausklang</p>	<p>Tages-Feedback Ausklang</p>	<p>Tages-Feedback Ausklang</p>	<p>Tages-Feedback Ausklang</p>	<p>Verabschiedung</p>