

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	Freitag
9:00	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Reflexion Tag 1, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 2, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 3, Teilnehmer-Fragen	Reflexion Tag 4, Teilnehmer-Fragen
	Warming Up <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungsaustausch • Erwartungen klären 	Flow wahrnehmen und fördern <ul style="list-style-type: none"> • Flow und Achtsamkeit Achtsamkeit und Atementspannung: <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung 	Wie wir unsere Gefühle beeinflussen können: Positive Psychologie <ul style="list-style-type: none"> • Neurowissenschaft und Positive Psychologie • Praktische Übungen und Transfer 	Autonomie gewinnen durch Genuss <ul style="list-style-type: none"> • Genuss und Achtsamkeit • Acht Gebote des Genießens 	Belastungsausgleich <ul style="list-style-type: none"> • Erholsame Aktivitäten planen • Entspannung im (Arbeits-) Alltag • Rückblick: Stressreduzierende Übungen
11:00	<ul style="list-style-type: none"> • Burnout: Definition, Phasen, Prävention Erholungsmanagement <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Austausch • Ergebnisse der Erholungsforschung 	Teufelskreise: verstehen - unterbrechen - verhindern <ul style="list-style-type: none"> • Teufelskreis-Mechanismen Der Hamsterrad-Teufelskreis <ul style="list-style-type: none"> • Praxisbeispiele aus dem beruflichen Bereich 	Spannung und Entspannung Progressive Muskelentspannung: Einführung	Abschalten oder vom Umgang mit dem „Kopfkino“ <ul style="list-style-type: none"> • Positive Selbstbeeinflussung durch Imagination 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübungen für Nacken und Schulter • Transfer in den Alltag Förderliche Gewohnheiten oder: vom Umgang mit dem „Schweinehund“
12:30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30	<ul style="list-style-type: none"> • Erholung und Entspannung Wenn Freizeit zum Stress wird und wie sich das verhindern lässt	Wege aus dem Hamsterrad <ul style="list-style-type: none"> • Automatismen erkennen und verhindern • Stressreduzierende Übungen 	Nein sagen <ul style="list-style-type: none"> • Typische Situationen erkennen • Hilfreiche Strategien 	Zur Ruhe kommen: Erholsamer Schlaf <ul style="list-style-type: none"> • Förderliches für einen guten Schlaf • Entspannungsübungen als Einschlafhilfe 	Infobörse <ul style="list-style-type: none"> • u.a. Darstellung von Präventionsangeboten • Zusammenfassung: Möglichkeiten des Belastungsausgleichs

15:00 bis 15:45	Achtsamkeit und Atementspannung	Achtsamkeit und Atementspannung: Vertiefung	Progressive Muskelentspannung	Progressive Muskelentspannung und ergänzende Übungen	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch der Teilnehmenden • Abschluss-Feedback, Organisatorisches
15:45 bis 16:00	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Verabschiedung