**Inhaltsübersicht des Bildungsurlaubes der 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

**Dozentin**

Michaela Wende, Dipl.-Sozialpädagogin und Entspannungspädagogin

Bitte bringen Sie Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken oder Hallenschuhe, Getränke und evtl. einen Mittagsimbiss mit.