Die folgende Übersicht stellt eine vorläufige Planung dar.
Je nach Kursverlauf und Gruppe werden Schwerpunkte anders gesetzte 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

	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 • Erwartungen klären **Stresstheorie: Einführung**	**Mentaltraining: Persönliche Stressverstärker erkennen – Förderliche Einstellungen entwickeln** • Die Rolle von Einstellungen und Bewertungen im Stressgeschehen	**Mentaltraining (Fortsetzung))** • Innere Antreiber und Erlauber • Selbstbeeinflussung durch Affirmationen	**Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern – Problemlösetraining** • Einführung und praktische Durchführung	**Ressourcenmanagement** • Ressourcen-aktivierung • Rückblick: Stressreduzierende Übungen • Transfer: Entspannung im Alltag praktizieren – wann, wie, wo? •
10:45	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***
11:00	**Stress verstehen - Ansatzpunkte für Stressbewältigung** • Das Stressgeschehen: Stressoren, Stressreaktion, persönliche Stressverstärker • Stress als sinnvolle „Erfindung“ der Evolution	• Wahrnehmung und Distanzierung von stressverschärfenden Gedanken • Perspektivenwechsel, Reframing	• Autogenes Training - Vertiefung • Neue Wege: alte Denk- und Handlungsmuster langfristig verändern	• Reflexion von Praxisbeispielen aus dem beruflichen Bereich • Entspannungsübungen und Praktische Methoden zur Stressreduktion	• Gewohnheiten verändern oder: vom Umgang mit dem „Inneren Schweinhund“ • Progressive Muskelentspannung – Vertiefung
12:30	***Mittagspause***	***Mittagspause***	***Mittagspause***	***Mittagspause***	***Mittagspause***

13:30	• Stress als komplexes, individuelles und veränderbares Geschehen • Praxisbeispiele aus Beruf und Privatleben	• Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit als zentrale Stressbewältigungstechnik **Denken und Bewerten** • Stressverschärfende und förderliche Bewertungen und Denkmuster	**Stress(-Bewältigung) und Arbeit** **Pausengestaltung** **Innere und äußere Haltung** • Wechselseitige Beeinflussung von Innerer Haltung und Körperhaltung	• **„Kopfkino“** Feierabend: Abschalten nach der Arbeit oder anderes Thema nach TN-Wunsch	• Keep cool: **„Erste Hilfen“ bei Hochstress** • Zusammenfassung: Möglichkeiten der Stressbewältigung und Stressvermeidung
15:00	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***
15:10 bis 15:45	**Achtsamkeit und Atementspannung** (Theorie und Praxis)	**Autogenes Training** (Konzept und Praxis)	Einführung in die **Progressive Muskelentspannung**	Progressive Muskelentspannung - Fortsetzung	**Abschluss** • Austausch der Teilnehmenden • Transfer in den Alltag • Seminar-Feedback
15:45 bis 16:00	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Verabschiedung