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

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 Schritte 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 • Erfahrungsaustausch • Erwartungen klären	**Flow wahrnehmen und fördern** • Flow und Achtsamkeit **Achtsamkeit und Atementspannung:** • Vertiefung	**Wie wir unsere Gefühle beeinflussen können: Positive Psychologie** • Neurowissenschaft und Positive Psychologie • Praktische Übungen und Transfer	**Autonomie gewinnen durch Genuss** • Genuss und Achtsamkeit • Acht Gebote des Genießens	**Belastungsausgleich** • Erholsame Aktivitäten planen • Entspannung im (Arbeits-) Alltag • Rückblick: Stressreduzierende Übungen
10:45	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***
11:00	• Burnout: Definition, Phasen, Prävention **Erholungsmanagment** • Reflexion und Austausch • Ergebnisse der Erholungsforschung	**Teufelskreise: verstehen - unterbrechen - verhindern** • Teufelskreis-Mechanismen **Der Hamsterrad-Teufelskreis** • Praxisbeispiele aus dem beruflichen Bereich	Spannung und Entspannung **Progressive Muskelentspannung: Einführung**	**Abschalten oder vom Umgang mit dem „Kopfkino“** • Positive Selbstbeeinflussung durch **Imagination**	• 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	• Erholung und Entspannung **Wenn Freizeit zum Stress wird und wie sich das verhindern lässt**	**Wege aus dem Hamsterrad** • Automatismen erkennen und verhindern • Stressreduzierende Übungen	***Nein* sagen** • Typische Situationen erkennen Hilfreiche Strategien	**Zur Ruhe kommen: Erholsamer Schlaf** • Förderliches für einen guten Schlaf • Entspannungsübungen als Einschlafhilfe	**Infobörse** • u.a**.** Darstellung von Präventionsangeboten • Zusammenfassung: Möglichkeiten des Belastungsausgleichs
15:00	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***	***Pause***

15:10 bis 15:45	**Achtsamkeit und Atementspannung**	**Achtsamkeit und Atementspannung: Vertiefung**	**Progressive Muskelentspannung**	**Progressive Muskelentspannung und ergänzende Übungen**	• Austausch der Teilnehmenden • Abschluss-Feedback, Organisatorisches
15:45 bis 16:00	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Tages-Feedback Ausklang	Verabschiedung