

Stundenplan: Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung - zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit in der modernen Arbeitswelt mit Vergleich BRD und Ausland



Das Seminar richtet sich an Menschen, die für sich selbst einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, die ihre Resilienz stärken möchten und dieses Wissen in ihrem beruflichen Umfeld weitergeben möchten. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Auslösern von Stress, eigenen Bedürfnissen, Denkmustern und Ressourcen. Sie lernen die Resilienzurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den herausfordernden Berufsalltag unter besonderer Berücksichtigung des Resonanzraums Natur und Mensch.

Uhrzeit	Inhalt	UE
Tag 1 Anreise, Begrüßung, Einführung		
ab 18.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Agenda, Kennenlernen der Teilnehmenden	2
Tag 2 - Stress verstehen		
vormittag	Vortrag Themenzentrierte Interaktion, Stressbewältigung durch Achtsamkeit	2
	Stress verstehen (allgemein) - Entstehung und Stressreaktion	2
nachmittag	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	2
	Bewegte Einheit Yoga	1
	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung	1
Tag 3 - Der Resilienzbaum, Achtsamkeit		
morgens	Yoga am Morgen	1
vormittag	Einführung in das Thema Salutogenese und "Natur-Resilienz-Training"	2
	Unterstützungskraft der Natur zur Stärkung physischer und psychischer Widerstandskräfte	2
nachmittag	Erläuterung zu den 7 Faktoren der Resilienz (Resilienz-Wurzeln) - Resilienzwurzel "Achtsamkeit"	2
	Praktische Achtsamkeits-Übungen	2
Tag 4 - Optimismus und Akzeptanz		
morgens	Yoga am Morgen	1
vormittag	Resilienzwurzel "Optimismus" und "Akzeptanz" - Theorie und Praxis	2
nachmittag	Resilienz und Salutogenese - Entwicklungen und Forschung in Deutschland und Europa	2
	Stressreaktion, Auswirkung von Stress auf die Gesundheit, Bewältigungsstrategien	2
Tag 5 - Selbstwirksamkeit		
vormittag	Resilienz-Wurzel "Selbstwirksamkeit" - Theorie und Praxis	2
	Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen, Übungen in den Berufsalltag integrieren	2
nachmittag	Auswirkungen von Stress auf die Ernährung; Synergien von Bewegung und Ernährung	2
	Monetärer Aufwand von Stress und stressbedingten Krankheiten für die Gesellschaft / Wie kann dem entgegengesteuert werden	2
	Methodik & Didaktik von Natur-Resilienz-Trainings, Konzeption von Einheiten	2
Tag 6 - Neue Wege - Kreatives Lösungsdenken und Beziehungspflege		
vormittag	Resilienz-Wurzeln "kreatives Lösungsdenken" und "Beziehungspflege" Theorie und Praxis	2
	Übungen zur Stärkung der Resilienz in den Berufsalltag integrieren	1
	Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsprozessen im Sinne von Resilienz und Unterstützung	1
nachmittag	Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron)	2
	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Work-Life-Balance-Modells	2
Tag 7 - zielorientiertes Handeln		
morgens	Achtsame Bewegung am Morgen	1
vormittag	die Resilienzwurzel "zielorientiertes Handeln" Theorie und Praxis	2
	Erarbeitung eigener Einheiten Naturresilienztraining im eigenen beruflichen Kontext	2
nachmittag	Erarbeitung eigener Einheiten Naturresilienztraining im eigenen beruflichen Kontext	1
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	1
	Abschlussreflexion, persönliche Auswertung, Übertragung in den Alltag	2
Tag 8 - Tagesausflug oder Freizeit		
Gesamt:		58 UE