

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 einen bewussten Lern- und Entwicklungsimpuls für sich selbst suchen, ihre Stresskompetenz stärken und ihre persönliche Resilienz weiterentwickeln möchten. Ziel ist es, die eigene Persönlichkeit im Umgang mit Belastungen zu reflektieren und langfristig gesundheitsfördernde Strategien zu entwickeln, die sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag wirksam sind.

Die Teilnehmenden setzen sich mit individuellen Stressauslösern, eigenen Bedürfnissen, Denk- und Verhaltensmustern sowie persönlichen Ressourcen auseinander. Sie lernen zentrale Resilienzfaktoren kennen und erfahren, wie sich Achtsamkeit, innere Stabilität und Gelassenheit gezielt fördern lassen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Stressprävention durch die bewusste Wahrnehmung der Wechselwirkung zwischen Mensch und Umwelt. Der Resonanzraum Natur wird dabei als unterstützender Erfahrungs- und Lernraum genutzt, um Selbstwahrnehmung, Persönlichkeitsentwicklung und nachhaltige Stressbewältigung zu vertiefen.

Uhrzeit	Inhalt	Ziel / Aufgabe	Methoden/Didatik	UE
Tag 1 - Einleitung, Gruppenregeln - Stress verstehen				
9.00 - 10.30	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Vorstellungsrunde, Agenda, Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden - Seminarinhalte	Basis für gemeinsames lernen schaffen, Vorstellungsrunde - Wer bin ich? Gruppenregeln; Themenzentrierte Interaktion zur Förderung persönlicher Entwicklung	Plenumsgespräch, Flipchart mit Regeln, Erklärung zum Sinn und Zweck von Bildungsurlaub, Vorstellung von Erwartungen des Einzelnen vor der Gruppe	2
<i>Pause</i>				
10:45 - 12:15	Theorie: Was ist Stress und wie wirkt er sich auf Körper und Geist aus? Welche gesamtgesellschaftlichen und wirtschaftlichen Konsequenzen hat Stresserleben? Wie und warum hilft Zeit in der Natur, Stressbelastungen zu reduzieren?	Transfer in den beruflichen Alltag	Methoden: Impuls-Vortrag, Aufgabenbearbeitung in Kleingruppen, Diskussion in der großen Gruppe - politische Bildung	2
<i>Mittagessen</i>				
13:30 - 15:00	Stress verstehen (individuell)	Verschiedene Stresstypen Was sind meine Stressoren am Arbeitsplatz - was sind meine Ressourcen (das Fass des Lebens) Die eigenen Stressverstärker kennenlernen Achtsamkeitstagebuch führen	Impulsvortrag mit anschließender Gruppenarbeit politische Bildung Motivation	2
<i>Pause</i>				
15:15 - 16:45	Das gesellschaftspolitische Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und Leistungserbringung	Gesellschaftspolitisches Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und Leistungserbringung; Deutsche Gesundheit ist teuer; Bereich Gesundheit hat einen Anteil von 7,4% am Gesamtarbeitsmarkt (2015);	Impulsvortrag - politische Bildung Impulsvortrag, Einzelübung zur Wandlung von Anforderungen in Erlaubnisse mit Präsentation vor der Gruppe - praktischer Anteil	1 1
Tag 2 - Der Resilienzbaum, Achtsamkeit				
9:00 - 10:30	Einführung in das Thema Resilienz und Natur - Warum und wie passt das zusammen? Unterstützungskraft der Natur zur Stärkung physischer und psychischer Widerstandskräfte	Die Teilnehmenden verstehen das Thema Resilienztraining und den Nutzen für sich und andere. Die Teilnehmenden kennen die wissenschaftlichen Hintergründe von Resilienz und die gesundheitspolitische Bedeutung und schätzen ihre eigene Resilienz ein; die Teilnehmenden kennen die Bedeutung des Waldes als Lebensraum und lernen wissenschaftliche Forschungen zu Wald und Gesundheit kennen	Impulsvortrag, Gruppenarbeit und Präsentation - politische Bildung	2
<i>Pause</i>				
10:45 - 12:15	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit, Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	Das Work-Life-Balance-Modell (Körper, Leistung, Werte, Beziehungen) Modell für den eigenen Alltag erstellen zur wiederholten Betrachtung der eigenen Situation (Was tragen die Lebensbereiche zur Stressentstehung, aber auch Stressbewältigung bei? Wo liegen meine Ressourcen in den vier Bereichen?)	Impulsvortrag Gruppenarbeit als 4-Ecken-Methode mit anschließender Präsentation vor der gesamten Gruppe (Flipchart) Einzelarbeit	2
<i>Mittagessen</i>				
13:30 - 15:00	Der "Resilienzbaum", Erläuterung zu den 7 Faktoren der Resilienz (Resilienz-Wurzeln); Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen zur Resilienzwurzel "Achtsamkeit"	Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die Teilnehmenden kennen die Wirkungen und Theorien der Achtsamkeit	Impulsvortrag	2
<i>Pause</i>				
15:15 - 16:45	Praktische Achtsamkeits-Übungen	TN vertiefen ihr Wissen zu Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Resilienz theoretisch und in praktischen Übungen	Gruppenarbeit - praktischer Anteil	2

Tag 3 - Optimismus und Akzeptanz				
9:00 - 10:30	Resilienzwurzel "Optimismus" und "Akzeptanz"	Akzeptanz als zentrale Kompetenz im Umgang mit individuellen und gesellschaftlichen Krisen verstehen. Einführung in wissenschaftliche Modelle der Krisenbewältigung sowie Reflexion ihrer Bedeutung für sozialen Zusammenhalt, Konfliktfähigkeit und verantwortungsvolles Handeln in gesellschaftlichen Veränderungsprozessen.	Impulsvortrag und Austausch - politische Bildung	2
10:30 - 10:45	Pause			
10:45 - 12:15	praktische Übungen zu den Resilienz-Wurzeln "Optimismus" und "Akzeptanz"	Die Teilnehmenden machen Selbsterfahrungen und leiten Übungen selbst an. Reflexion der Übungen und der Anleitung	Übungen Einzeln und in Kleingruppen - praktischer Anteil	2
12:15 - 13:30	Mittagessen			
13:30 - 15:00	Reiz und Reaktion unterscheiden zu lernen, um Stress zu vermeiden	Wissensvermittlung zum Thema "Dinge zu akzeptieren, die sich nicht ändern lassen", Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum - Viktor Frankl. Strategien zur Umsetzung im Berufsalltag.	Impulsvortrag und Austausch	2
15:00 - 15:15	Pause			
15:15 - 16:45	neue Coping Strategien, Reframing	Stressreaktion, Auswirkung von Stress auf die Gesundheit, Bewältigungsstrategien. Vermeintlich Negatives in etwas positives wandeln. Perspektivwechsel	Wissensvermittlung Flipchart, Einzelübung, Reflexion und Gruppenaustausch	2
Tag 4 - Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung				
09:00 - 10:30	Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen zur Resilienz-Wurzel "Selbstwirksamkeit"	Die Teilnehmenden kennen die Resilienz-Wurzel Selbstwirksamkeit und die theoretischen Hintergründe	Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Austausch	2
10:30 - 10:45	Pause			
10:45 - 12:15	Gruppenarbeit: "Welche Kompetenzen kann ich für meinen beruflichen Alltag besser nutzen und ausbauen"	Übungen zur Resilienz erlernen und selbstständig durchführen, Übungen in den Berufsalltag integrieren	Gruppenarbeit, Austausch - praktischer Anteil	2
12:15 - 13:30	Mittagessen			
13:30 - 15:00	Auswirkungen von Stress auf die Persönlichkeit; Was hat Stress mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun	Gefühle und Stress - Erstellung eines ausgewogenen, persönlichen und praktikabel umzusetzenden Plans zur frühzeitigen Erkennung von Stressfaktoren und erst Startegien zur besseren Bewältigung für eine Arbeitswoche	Impulsvortrag, Gruppenarbeit mit anschließendem Austausch	2
15:00 - 15:15	Pause			
15:15 - 16:45	Selbststeuerung, Sprache und Stress – persönliche Kompetenzen für demokratische Teilhabe und gesellschaftliche Verantwortung	Demokratie lebt von reflektierten, stressregulierten, kommunikationsfähigen Menschen. Konflikteskalation hängt stark zusammen mit: emotionalem Stress, unbewussten Sprachmustern, fehlender Selbstregulation. Persönlichkeitsentwicklung darf hier nicht privat, sondern als gesellschaftliche Schlüsselkompetenz verstanden werden	Vortrag Diskussion Austausch - politische Bildung	2
Tag 5 - Neue Wege - Kreatives Lösungsdenken und zielorientiertes Handeln				
09:00 - 10:30	Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen zu "kreatives Lösungsdenken" und "zielorientiertes Handeln" zur Stressprävention.	Grundlagen der neuronalen Plastizität Wie sich Denk- und Verhaltensmuster im Gehirn festigen Warum Wiederholung und Achtsamkeit Veränderung ermöglichen Beispiele für ungesunde Stress-Autopiloten	Vortrag Diskussion Austausch	2
10:30 - 10:45	Pause			
10:45 - 12:15	praktische Übungen zu lösungsorientiertem Denken" und Perspektivwechsel Kognitive Umstrukturierung (nach K. Byron)	Gewohnheiten erkennen und Ziele für Verhaltensänderung daraus ableiten, Strategien um Verhaltensänderungen in den Berufsalltag zu integrieren. TN erkennen, wie wahr Glaubenssätze sein können. Im Spiel der Wandlungen lernen sie, wie positive Umprogrammierung möglich ist und an andere vermittelt werden kann.	Anleitung der Übungen, Selbsterfahrung und Reflexion in der Gruppe	2
12:15 - 13:30	Mittagessen			
13:30 - 15:00	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	Wie kann das Erlernte zu Stress und Burnout im Berufsalltag umgesetzt werden? Wie kann das Erlernte zu Stress und Burnout an Mitarbeiter/Kollegen weitergegeben werden? Warnsignale für Stress, eigene Strategien entwickeln für eine Stress-Prophylaxe bzw. Burnout-Rückfallprophylaxe	Übung, Anleitung, Reflexion in Kleingruppen - praktischer Anteil, Präsentation der Gruppenarbeit	2
15:00 - 15:15	Pause			
15:15 - 16:45	Abschlussreflexion, persönliche Auswertung (Wie möchte ich künftig das Erlernte für mich persönlich besser nutzen? Wie setze ich die Präventionsmaßnahmen nachhaltig im (Berufs-) Alltag um? Wie kann ich auch in meinem Umfeld ein Vorbild sein (Mitarbeiter*innen, Kollegen*innen etc.) und einen achtsamen Alltag vorleben	Reflexion und Übertragung Stressprophylaxe und Möglichkeiten der Stressbewältigung in den Alltag. Offene Fragen klären (Achtsamkeitsgebuch) Wie geht es weiter... "Was setzen Sie morgen um...?"	Formulierung von Zielen nach SMART, Findung eines Buddies zum Austausch im Alltag, Austausch im Plenum, TN-Manual	2

Gesamt:

40 UE

*Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com*