

Aufbau Stressmanagement Training

- Kennenlernen, Abfrage über Stress, kurze Einführung ins Thema
- Teilnehmerreflexion über die bisher eingesetzten Strategien zur Stressbewältigung
- Vorstellung der Stressampel und Einordnung der Ergebnisse der Teilnehmer
- Vertiefende Informationen über Stress
- Einstieg ist die Entspannungsverfahren (Regeneratives Stressmanagement): Kurzübungen Qigong oder PME Vorstellung von Kurzentspannungsverfahren
- Mentales Stressmanagement (Stressverschärfende und förderliche Denkmuster, förderliche Gedanken entwickeln)

Die Inhalte und die Dauer der verschiedenen Themenbereiche werden dem Bedürfnis der Gruppe angepasst.

Tagesseminar Stressmanagement 10:00-17:00 Uhr

Samstag	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Didaktik	Materialien
10:00-10:15 (15 Min)	15	Einstieg: Ankommen und Kennenlernen,	Kurze eigene Vorstellung, Vorstellung der TN über Gruppenskulpturen	Vorstellung der Teilnehmer über Landkarte. - Alphabetisch nach Vornamen - Wie gestresst in der letzten Woche - Der ideale Urlaubsort, Meer, Gebirge etc. Was ist daran besonders Erwartungen an das Seminar, Vorstellung des Programm	Gespräch in der Gruppe Und dynamische Vorstellung über Landkarte	Namensschilder (Kreppband und Stift)
10:15-10:45 (30 Min)	30	Information: „Stress – was ist das eigentlich?“	Modul 1: Stresserfahrung und Stressampel, persönliche Stressverstärker	1. Stress was ist das Eigentlich? 2. Ball zuwerfen mit Satzanfängen - Ich gerate in Stress, wenn... - Wenn ich in Stress bin, dann... - Ich setze mich selbst unter Stress, indem... 3. Impulsvortrag: Stressampel vorstellen mit PP oder Poster Beispiele aufgreifen aus der Gruppe 4. Murrelgruppe + Gruppenrunde. Passt das Model aus eigener Erfahrung Kurze Diskussion in der Gruppe	Informationen In der Gruppe Gruppenarbeit	Pinwand für die Stressampel
10:45-11:15 (30 Min)	30	Gruppenarbeit: „Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung“ , Vorkenntnisse und Erwartungen	Modul 3: Die drei Säulen der Individuellen Stresskompetenz,	Aufsteller zeigen und noch mal auf die drei Ebenen hinweisen. Kleingruppenarbeit mit Metaplan. Sammeln von eigenen positiven Stressmanagement Ideen, Eigene Beispiele, möglichst viele, möglichst Konkret, möglichst unterschiedliche Dinge 1. Vorstellung der Ampel am Metaplan 2. Gruppe ordnen es den Feldern zu 3. Abschließende Diskussion mit Beispielen der TN Wir haben immer drei Optionen, es geht darum die Opferhaltung zu verlassen.		Metaplan für drei Säulen, Moderationskar ten, Stifte PP Folie Handout die 3 Säulen der Stresskompeten z

11:15-11:30		Pause				
Samstag	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Didaktik	Materialien
11:30-12:15 (45 Min)	45	Das biologische Stressprogramm und seine Folgen	Die TN verstehen Funktionsweise und Wirkungen des biologischen Stressprogramms. Sie erkennen stressbedingte Gesundheitsgefahren und reflektieren ihre persönlichen körperlichen Warnsymptome.	Akute Körperreaktionen unter Stress (sammeln von Symptomen auf dem Flip, Stress(wo)man 1. Flipchart und körperliche Symptome sammeln. Checkliste austeilern und bearbeiten lassen. Gespräch was bedeutet das für Sie persönlich? Vortrag mit PP. Was ist Stress? Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. Vermittlung von theoretischen Grundlagen (Chronifizierung von Krankheiten)	Flipchart Impulsvortrag mit Powerpoint und Diskussion.	Flipchart Leinwand Laptop Beamer Checkliste Warnsignale
12:15-12:30 (15 min)	15	Bewegungspause		Richtiges Stehen, Qi Wecken, Boot sanft aufs Wasser schieben		
12:30-13:00	30	Mentaltraining: Stress entsteht - auch - im Kopf! - Einführung	Die TN verstehen die Rolle von persönlichen Bewertungen und Einstellungen im Stressgeschehen. Sie erkennen und reflektieren stressverstärkende und förderliche Denkweisen.	Stressverstärkende vs. förderliche Denkweisen: „Das gibt’s doch nicht“-Denken vs. Annehmen der Realität - Blick auf das Negative vs. Blick auf das Positive Negatives Konsequenzen Denken vs. Positives Konsequenzen-Denken Defizit-Denken vs. Stärken-Denken Personalisierendes Denken vs. Teflon-Denken Ein Muster aussuchen, welches besonders gut „gekonnt“ wird.	Impuls über Beispiele Geschichte „Warum wir Menschen mehr Stress haben als ein Hase“ Impulsvortrag Gruppenaustausch	Abb. Stress ist das Ergebnis von persönlichen Bewertungen (Beispiel) Handout: „Stressverschärfende und förderliche Denkmuster“

13:00-13:15	15	Meditation		Mit geht es grundsätzlich gut oder inneres Lächeln		
13:15-14:00		Mittagspause				
14:00-14:45	45	Mentaltraining: Förderliche Denkweisen entwickeln - ein Menü mentaler Strategien	Die TN kennen und erproben mentale Strategien zur Förderung stressvermindernder Denkweisen.	Wie man das Gehirn zu förderlichen Denkweisen anregen kann – Strategien zur mentalen Stressbewältigung Förderliche Denkweisen im Alltag trainieren Gruppensprach/Sammeln von Strategien zur Anregung förderlicher Denkweisen Prakt. Übung „Das Gehirn in Bewegung bringen“ (ggf. in Kleingruppen) Individuelle Auswahl von mind.1, max. 3 Mentalstrategien für den Einsatz im Alltag Meditation zu der Auswahl	Impulse: Kipp-Bilder Chinesische Legende „Der alte Mann und das Pferd“	Handout: “Wie man förderliche Denkmuster fördern kann: Ein Menü zur mentalen Stressbewältigung“
14:45-15:00		Pause				
15:00-15:45	45	5 persönliche Stressverstärker und wie man sie entschärfen kann	Mentales Stressmanagement	Checkliste „Stressverschärfende Gedanken ausfüllen lassen. Fünf persönliche Stressverstärker und ihre motivationalen Hintergründe: Sei Perfekt, Sei beliebt, sei unabhängig, behalte die Kontrolle, Halte durch. Auswertung der Liste mit dem eigenen Profil Erfassen der Polaritäten von den 5 Stressverstärkern (Persönliche Stressverstärker als Übertreibung normaler Motive und Ziele (Zuviel des Guten)	Impulsvortrag mit Powerpoint und Diskussion.	Checkliste „Stressverschärfende Gedanken“
15:45-16:00	15	Bewegungspause		Bewegungspause		

16:00-16:15	15	Problemlösetrainin g: Stressoren – was uns stresst	Die TN kennen Merkmale und Arten häufiger Stressoren, reflektieren ihre persönlichen, beruflichen und privaten Stressoren und erstellen eine persönliche Belastungshierarchie.		Impulsvortrag Anregung zur Selbstreflektion mittels Check-liste	Checkliste „Alltägliche Belastungen“ mit Auswertung „Persönliche Belastungshierarchie“
16:15-16:45	30	Problemlösetrainin g: Dem Stress auf die Spur kommen - Verhaltensanalyse von Stresserfahrungen,	Die TN erkennen den Sinn einer Verhaltensanalyse konkreter Belastungssituationen und können diese anhand eines einfachen Schemas durchführen.	Schema zur Verhaltensanalyse von Stress-Situationen mit den Elementen: Situationsmerkmale Gedanken/Bewertungen – Reaktionen (körperlich, emotional, Verhalten) Einführen der Selbstbeobachtung („Stressdetektiv“)	Exemplarische Demonstration anhand eines TN Beispiels Übung in Paaren	Arbeitsblatt „Dem Stress auf die Spur kommen“