

**Seminarplan**

<b>Titel</b>	<b>Stressbewältigung und Mental Health</b>
Untertitel	Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch positive Stressbewältigung Gesundheitspolitik- Geschlechtergerechtigkeit- Nachhaltigkeit
Die gesellschaftspolitischen Anteile sind <b>gelb</b> markiert (20% von 40 UE= 8UE)	

Tag	Lernziele und Inhalte (Stichpunkte)	UE
<b>Montag</b>		
9:00-12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung und Kennenlernen der Teilnehmer, Vorstellung der Seminarleitung, Rahmenbedingungen und Modalitäten, Vorstellung des Seminarprogramms, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer an das Seminar</li> <li><b>Sozialpolitische Bildung:</b> „Gesundheitspolitik in Deutschland. Die Gesundheitsreform und die Bedeutung des Präventionsgesetzes § 20 SGB V.“ Beleuchtung der Notwendigkeit von Eigenverantwortlichkeit für seine physische und mentale Gesundheit in der Zeit steigender Anforderungen in der Berufswelt.</li> </ul>	4
60 min. Mittagspause		
13:30-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sozialpolitische Bildung:</b> Zeitdruck und Stress - Phänomene unserer Zeit? Gesellschaftliche Aspekte: Veränderung der Arbeitswelt, zunehmender Konkurrenzdruck, Personalabbau, Leistungsverdichtung, Analyse von Stressbelastung mit Abgrenzung von politisch, gesellschaftlich, ökonomisch und individuell bedingten Komponenten von Stress</li> <li>praktische Einführung in Hatha Yoga</li> </ul>	4
<b>Dienstag</b>		
9:00-12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stress- und Zeiterfahrungen „Wie nehmen wir Stress und Zeit wahr?“ Diskussion - theoretische und praktische Einführung in einfache Konzentrations- und Meditationstechniken</li> <li>Gesunderhaltung als Schlüsselqualifikation für Arbeitnehmer, Austausch, Gruppendiskussion</li> </ul>	4
60 min. Mittagspause		
13:30-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung in Entspannungsverfahren zur besseren Körperwahrnehmung um psychosozialen Belastungen entgegenzuwirken, bei gleichzeitiger Reflexion beruflicher Zusammenhänge (Atemübungen/ Rückenstärkende Übungen)</li> <li>praktische Umsetzung, individuelle Wahrnehmung der Wirkungsweisen verschiedener Übungsverfahren aus dem Yoga und gemeinsame Reflexion zum Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	4
<b>Mittwoch</b>		
9:00-12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sozialpolitische Bildung:</b> Zeitmanagement als Voraussetzung für effizientes Handeln im beruflichen Alltag unter Einbeziehung gesellschaftlicher Aspekte - z.B. Doppelbelastung für berufstätige Frauen mit Familie und Beruf, Vereinbarkeit von Familie und Beruf/Rolle von Mann und Frau auch im Vergleich zu anderen Ländern. Austausch und Reflexion.</li> <li>Bedeutung und Wirkung von Stress im Berufsalltag: <ul style="list-style-type: none"> <li>Der Weg von der Alarmreaktion zur Ausprägung von Stressmustern</li> <li>Stressmuster und ihre gesundheitlichen Folgen praktisches Erlernen alltagstauglicher Atemübungen zum schnellen Stressabbau und rascher Leistungssteigerung</li> </ul> </li> </ul>	4

60 min. Mittagspause		
13:30- 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung in Konzentrations- und Atemtechniken aus dem Yoga mit Reflexion des Einsatzes im beruflichen Alltag, um Stress-Situationen vorzubeugen bzw. gezielt zu begegnen</li> <li>Rückenstärkende Übungen aus dem Hatha Yoga zum Einsatz im Berufsalltag am Arbeitsplatz</li> </ul>	4
<b>Donnerstag</b>		
9:00- 12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortsetzung der Gruppenlernergebnisse vom Vortag, Reflexion der Wechselwirkung von Verhaltensmustern in Beruf und Freizeit</li> <li><b>Sozialpolitische Bildung:</b> Analyse beruflicher, familiärer und persönlicher Belastungssituationen</li> </ul>	4
60 min. Mittagspause		
13:30- 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sozialpolitische Bildung:</b> Freizeitstress durch das Überangebot der Freizeitgüterindustrie, Analyse des Freizeitverhaltens; Veränderungen durch gesellschaftliche und berufliche Bedingungsfaktoren</li> <li>Strategien zur Stressreduktion entwickeln/praktische Übungen dazu</li> <li>angeleitete Meditationsübungen und Tiefenentspannung als Mittel zur Stressreduktion</li> </ul>	4
<b>Freitag</b>		
9:00- 12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammentragen der Stressregulations- und Stressreduktionsmöglichkeiten</li> </ul>	4
60 min. Mittagspause		
13:30- 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auswertung des Seminars und Zusammenfassung wesentlicher Aspekte des Erfahrenen zur Anwendung im Arbeitsalltag Methode: Gruppengespräch und Feedback, Evaluation durch die Teilnehmer</li> </ul>	4

#### Ausschreibungstext:

In diesem Wochenkurs stehen die Analyse des Phänomens Stress, seiner Ursachen und Wirkungen im beruflichen Alltag und ein Blick auf Ihren individuellen Umgang mit berufsbezogenen Stresssituationen im Mittelpunkt. Man vergisst oft, den eigenen Körper bewusst zu spüren. Dieser Mangel an sensomotorischer Selbst-Bewusstheit lässt unbemerkt Spannungen entstehen, die zu vielfältigen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Schlafmangel u. v. m. führen können. Erhalten Sie eine intensive praktische Einführung in verschiedene Entspannungstechniken aus dem Yoga, wie Atemübungen, Meditationen oder rückenstärkende Übungen. So erhalten Sie das Handwerkszeug, um in Zukunft Ihre Stressfaktoren im Alltag zu reduzieren und ruhiger, gelassener und konzentrierter den alltäglichen (beruflichen) Anforderungen zu begegnen. Dieser Wochenkurs ist für alle Gesunden jeden Alters ohne größere körperliche Einschränkungen geeignet.