

Seminarplan

Titel	Stressbewältigung durch Systemisches Denken und wertschätzende Kommunikation
Untertitel	Gesellschaftspolitische Herausforderungen und individuelle Strategien im modernen Arbeitsumfeld
Die gesellschaftspolitischen Anteile sind gelb markiert (20% von 40 UE= 8UE)	

Tag	Lernziele und Inhalte (Stichpunkte)	Methoden	UE
Montag			
9:00 - 12:00	Begrüßung der Teilnehmer/innen, Vorstellung der Seminarleitung und der Kursteilnehmenden <ul style="list-style-type: none"> • Erwartungen, Motive, Kenntnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden • Einführung in das Seminarprogramm: Überblick des Seminarablaufs, Durchführung und Organisation 		4
	90 min sozialpolitische Bildung: Stress resultiert aus verschiedenen gesellschaftlichen Faktoren, die sich auf das tägliche Leben auswirken: <ul style="list-style-type: none"> • Zeit- und Termindruck • Über- oder Unterforderung • Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie • Fehlende Erholung • Soziale Stressoren • Individuelle Wahrnehmung und Bewertung der Stressfaktoren 	Vortrag, Gruppenarbeit am Flipchart	
	Übungen zur wertschätzenden Kommunikation am Arbeitsplatz	Praktische Anleitung, Gruppenarbeit	
60 min. Mittagspause			
13:00 - 16:00	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Systemische Gesprächsführung mit Beispielen für den Berufsalltag • Persönliche Stressoren und bislang angewendete Ressourcen aufdecken • Wahrnehmungsübung - Body Scan nach Jon Kabat Zinn 	Vortrag Gruppenarbeit Anleitung und Übung in der Gruppe	4
Dienstag			
9:00 - 12:00	90 min sozialpolitische Bildung: Neue Arbeitsformen – New Work-Konzepte <ul style="list-style-type: none"> • Homeoffice • Arbeitsschutz? • Work-Life-Balance? • Flexible Arbeitszeiten • Arbeitszeitregelung, Pausen • Permanente Erreichbarkeit? 	Vortrag und Gruppendiskussion, Pro und Contra	4

	Betriebliche Gesundheitsförderung – gibt es das in meinem Betrieb? Gibt es Unterstützung der Krankenkassen?	Gruppenarbeit	
	<p>Methoden zum Stressmanagement und zur Förderung der Resilienz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategien zur Stressbewältigung: gesunde Ernährung für Berufstätige, Bewegungseinheiten in den Pausen am Arbeitsplatz, Schlafrythmus • Reflexion der Kommunikation am Arbeitsplatz • Meditation 1. Teil nach Jon Kabat Zinn 	Vortrag, Mindmap mit den TN erstellen, (Klein-) Gruppenarbeit mit Anleitung	
60 min. Mittagspause			
13:00 - 16:00	<p>Wertschätzende Kommunikation nach Steve de Shazer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neue Ressourcen entdecken und wertschätzen • Atementspannung – Übung nach Buteyko 	Vortrag und (Klein-) Gruppenarbeit mit Übung/Anleitung	4
Mittwoch			
9:00 - 12:00	<p>90 min sozialpolitische Bildung:</p> <p>Gesellschaftspolitische Auswirkungen von Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirtschaftliche Kosten durch Stressbedingte Krankheiten • Psychische Gesundheit – besorgniserregender Anstieg – eine Herausforderung für das Gesundheitssystem • Politische und soziale Faktoren: wirtschaftliche Unsicherheiten und politische Krisen sind bedeutende Stressfaktoren, die das Wohlbefinden des Einzelnen beeinträchtigen 	Vortrag, Gruppenarbeit	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des lösungsorientierten Denkens mit anschließender Übung in der Kleingruppe • Leichte Dehnungsübungen für stressbedingt verspannte Muskulatur • Meditation Teil 2 nach Jon Kabat Zinn 	<p>Vortrag, Kleingruppenarbeit Üben mit Anleitung</p> <p>Anleitung, Vergleich zur Atementspannung-Diskussion</p>	
60 min. Mittagspause			
13:00 - 16:00	<p>Positives Gedankenmanagement aus dem systemischen Ansatz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie kann es gelingen unter Alltagsstress • Umdeuten • Eigene Wertschätzung • Selbstfürsorge 	Vortrag und Übungen	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zum Systemischen Denken • Achtsamkeit im Berufsalltag nach Jon Kabat Zinn • Akupressur bei stressbedingten Beschwerden 	Anleitung, Übungen in der Kleingruppe	
Donnerstag			
9:00 - 12:00	<p>90 min sozialpolitische Bildung:</p> <p>Lösungsorientierter Umgang mit Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • bisheriger Umgang mit Stress im Alltag • Entwicklung von Resilienz 	Vortrag, Kleingruppen- und Einzelarbeit	4

	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung einer Tagesroutine zur Stressreduktion • Systemische Gesprächstechniken anwenden • Atementspannung nach Middendorf 	Anleitung, Gruppenarbeit, vergleichende Diskussion	
60 min. Mittagspause			
13:00 - 16:00	Reflexive Fragen um bestehende Handlungsmuster zu hinterfragen und neue Perspektiven zu gewinnen	Vortrag und praktische Gruppenarbeit	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Kreative Lösungsansätze mit hypothetischen Fragen entwickeln - zur Förderung der Resilienz im Berufsalltag (Systemisches Denken) • Gehmeditation – Übung: Unterschiede wahrnehmen im Vergleich zu anderen Entspannungsübungen 	Vortrag, Kleingruppenarbeit Anleitung mit Demonstration, Gruppendiskussion	
Freitag			
9:00 - 12:00	Wie gelingt der Transfer des Gelernten in den Alltag? <ul style="list-style-type: none"> • Fertigstellung des individuellen Kompasses zu Stressbewältigung im Alltag 	Vortrag und Übungen in der Kleingruppe mit anschließender Präsentation am Flipchart	4
	Systemische Gesprächstechniken einsetzen	Anleitung, Rollenspiel	
	Skalierungsfragen zur eigenen Reflexion	Anleitung und praktische Umsetzung	
60 min. Mittagspause			
13:00 - 16:00	Gesprächstechniken aus dem systemischen und lösungsorientierten Bereich und ihre mögliche Auswirkung auf die Umsetzung des erarbeiteten Konzepts	Vortrag, Kleingruppenarbeit	4
	Wiederholung der von den Teilnehmern bevorzugten Entspannung: Muskelverspannungen entgegenwirken	Demonstration, Anleitung	
	Wochenrückblick, Abschlussbesprechung / Feedbackrunde	Gruppen- und Einzelarbeit, Diskussion	

Ausschreibungstext:

In der heutigen Arbeitswelt nehmen Stress und Belastungen kontinuierlich zu. Zeit- und Termindruck, die Herausforderungen von Homeoffice und ständige Erreichbarkeit stellen viele vor große Herausforderungen. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen praxisnahe Methoden und Techniken, um gelassener und resilienter auf diese Anforderungen zu reagieren.

Sie erfahren, wie gesellschaftspolitische Entwicklungen die Stressfaktoren in der Arbeitswelt beeinflussen und wie Sie durch systemisches Denken und wertschätzende Kommunikation Ihre persönliche und berufliche Resilienz stärken können. Sie lernen, wie Sie neue Ressourcen entdecken, Ihre individuellen Stressoren identifizieren und effektive Strategien zur Stressbewältigung entwickeln. Die vorgestellten Techniken fördern eine wertschätzende und lösungsorientierte Kommunikation im Berufsalltag. Entspannungsübungen aus der Achtsamkeitspraxis zur Stressbewältigung und leichte Dehnungsübungen für verspannte Muskulatur runden das Bildungsangebot ab.