Entspannung & Bewegung – Ressourcen entwickeln für Beruf & Alltag

Mit Entspannungstechniken und Bewegung den zunehmenden physischen und psychischen Belastungen entgegenwirken und die berufliche Leistungsfähigkeit erhalten.

Kursleitung: Dr. Patricia Wohner

Tag 1	Lernziele	Inhalte	Methoden	UE
9:00-10:30	gemeinsames Ankommen und Kennen Lernen	Einführung in den Bildungsurlaub: - Ziele - Inhalte (Verhältnis Theorie-Praxis) - Methoden - Ablauf Vorstellen der Teilnehmer*innen und der Kursleitung Klären der Erwartungen der Teilnehmer*innen	Vortrag, Plenumsgespräch	2
10:30-12:00	Vermittlung **politischer Bildung**	Klären der strukturellen Voraussetzungen Veränderungen in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt: - Destandardisierte Lebens(ver)läufe - Flexibilisierte Arbeitsmärkte in einer globalisierten Welt - Herausforderungen durch die neuen Medien	Impulsvortrag, Gruppendiskussion	**2**
12:00-13:00		Mittagspause		
13:00-14:30	Vermittlung **politischer Bildung** zur eigenen Standortbestimmung unter den gesellschaftspolitischen Voraussetzungen	Folgen für das Individuum: - Zunehmende Flexibilitätsanforderungen (Mobilität, Lebenslanges Lernen) - Zunehmender Leistungs- und Zeitdruck - Identitätskrisen - Verschwimmen von Arbeit und Freizeit - Mehr als ein Viertel der Deutschen ist häufig gestresst (TK-Stressstudie 2021,Entspann dich, Deutschland‘)	Einzelarbeit, Gruppendiskussion	**2**
14:30-16:00	Prävention durch Erfahrungslernen	Bewegung und Entspannungstechniken - Bewegung zur körperlichen Gesunderhaltung und als Stressbewältigungsstrategie	Praktische Übungen	2

vhs Hanau
Ulanenplatz 4
63452 Hanau
Tel.: 06181 2950 2192
Fax: 06181 2950 4027
E-Mail: fit@vhs-hanau.de
Homepage: www.vhs-hanau.de

Mit Entspannungstechniken und Bewegung den zunehmenden physischen und psychischen Belastungen entgegenwirken und die berufliche Leistungsfähigkeit erhalten.

Kursleitung: Dr. Patricia Wohner

		(*regenerative Stresskompetenz*)		

Tag 2	Ziel	Inhalt	Methode	UE
9:00-10:30	Vermittlung **politischer Bildung** zur biographischen Reflexion	Klären der individuellen Voraussetzungen - Reflexion der individuellen Lebens- und Arbeitssituation - Persönliche Stressauslöser am Arbeitsplatz und im Privaten - Warnsignale erkennen: gesundheitliche Folgen von Stress - Auswirkungen dieser Folgen auf die persönliche Laufbahngestaltung und den beruflichen Kontext	Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussion	**2**
10:30-12:00	Prävention	Stressbewältigungskompetenzen erkennen und stärken - Persönliche Ressourcen im Privaten und im Freizeitbereich - Persönliche Ressourcen am Arbeitsplatz (*instrumentelle Stresskompetenz*)	Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussion	2
12:00-13:00		Mittagspause		
13:00-14:30	Vermittlung **politischer Bildung**	Klären der betrieblichen Rahmenbedingungen - Betriebliches Gesundheitsmanagement - Supervision - Berufliche Weiterbildung - Abgleich: individuelles und strukturelles Stressmanagement - Verantwortung des Einzelnen und des Arbeitgebers	Vortrag, Gruppendiskussion	**2**
14:30-16:00	Prävention durch Erfahrungslernen	Bewegung und Entspannungstechniken - Bewegung zur körperlichen Gesunderhaltung und als Stressbewältigungsstrategie (*regenerative Stresskompetenz*)	Praktische Übungen	2

vhs Hanau
Ulanenplatz 4
63452 Hanau
Tel.: 06181 2950 2192
Fax: 06181 2950 4027
E-Mail: fit@vhs-hanau.de
Homepage: www.vhs-hanau.de

Entspannung & Bewegung – Ressourcen entwickeln für Beruf & Alltag

Mit Entspannungstechniken und Bewegung den zunehmenden physischen und psychischen Belastungen entgegenwirken und die berufliche Leistungsfähigkeit erhalten.

Kursleitung: Dr. Patricia Wohner

Tag 3	Ziel	Inhalt	Methode	UE
9:00-10:30	Vermittlung **politischer Bildung** zur Lösungsorientierung in konfliktbehafteten Arbeitssituationen	Kommunikation im betrieblichen Kontext und Abgleich mit persönlichem Denkverhalten - Stressverschärfende Denkmuster gegen förderliche Denkmuster austauschen - Gedankliche Umstrukturierung (*Mentale Stresskompetenz*)	Vortrag, Einzelarbeit, Gruppendiskussion	**2**
10:30-12:00	Prävention durch Erfahrungslernen	Bewegung und Entspannungstechniken - Bewegung zur körperlichen Gesunderhaltung und als Stressbewältigungsstrategie (*regenerative Stresskompetenz*)	Praktische Übungen	2
12:00-13:00		Mittagspause		
13:00-14:30	Transfer in den Alltag	Kurz- und langfristige Strategien zum Umgang mit belastenden Situationen am Arbeitsplatz Reflexion des neu erworbenen Wissens und gegenseitiges Feedback Entwicklung eines persönlichen Gesundheitsprojektes und eines Maßnahmeplans	Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussion, Plenumsgespräch	2
14:30-16:00	Abschluss	Auswertung und Feedback	Partnerarbeit, Gruppendiskussion	2

vhs Hanau
Ulanenplatz 4
63452 Hanau
Tel.: 06181 2950 2192
Fax: 06181 2950 4027
E-Mail: fit@vhs-hanau.de
Homepage: www.vhs-hanau.de