

Entspannter im Leben Gestärkter im Beruf



Bildungsurlaub

**Teilnahme vor Ort
oder online**

5 Tage

**PERSÖNLICHEN STRESS IM BERUFLICHEN
UND GESELLSCHAFTLICHEN KONTEXT
ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN**



**HELLWIG & PARTNER
LIFELONG LEARNING**

www.hellwig-und-partner.com

Entspannter im Leben Gestärkter im Beruf

Das Thema Umgang mit Stress gewinnt mehr und mehr an Bedeutung. Für viele Menschen scheint Stress zum Alltag geworden zu sein, dabei birgt diese permanente Überbelastung große Gefahren einer Verschlechterung der Lebensqualität und ganzheitliche Schäden für die Gesellschaft.

Das Gallup Institut veröffentlichte 2023 den „State of the global workplace“ Bericht, der sich unter anderem mit Stress am Arbeitsplatz befasst. Laut der Studie berichten 44 % der Arbeitnehmer:innen weltweit, dass sie sich bei der Arbeit negativ gestresst fühlen. Dies stellt einen traurigen Rekordwert dar, der bereits 2021 erreicht wurde und weiterhin Bestand hat. Dieser Wert weist auf dramatische Folgen hin. Ein Großteil der Beschäftigten ist mental stark belastet und hat innerlich bereits gekündigt.

Schulungen zum Umgang mit Stress in verschiedenen Lebensbereichen ist aus diversen Gründen sinnvoll: Sie verbessern die psychische und physische Mitarbeitendengesundheit, reduzieren Fehlzeiten, sowie Fluktuation, das Engagement erhöht sich und insgesamt wird eine positive Arbeitskultur gefördert. Durch die Reduzierung von Stress wird nicht nur die individuelle Gesundheit gefördert, sondern es entstehen ganzheitlich betrachtet auch wirtschaftliche, soziale und kulturelle Vorteile, die die gesamte Gesellschaft positiv beeinflussen.

Die Teilnehmenden werden in diesem Bildungsurlaub Einblick in die Entstehung von Stress erhalten, sowie Methoden kennenlernen diesen zu erkennen, zu vermeiden und zu demontieren. Parallel werden verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vermittelt.

Anhand der erarbeiteten Grundlagen werden dann Möglichkeiten zur Umsetzung in der Praxis ausgearbeitet. Praktische Übungen und der Austausch im Kurs helfen konkrete Anwendungsmöglichkeiten für den jeweiligen Lebens- und Arbeitsbereich zu entwickeln.

„Glücklich sein ist nicht etwas, was fertig geliefert wird. Es kommt von Deinen eigenen Handlungen.“ Dalai Lama

Inhaltlicher und thematischer Seminarverlauf

Unterrichtszeiten:

Vormittag: 9:00 – 13:00 Uhr

Mittagspause: 13:00 – 14:00 Uhr

Nachmittag: 14:00 – 16:00 Uhr

TAG 1

9:00 - 13:00: Begrüßung, organisatorische und inhaltliche Einführung

- Vorstellungsrunde
- Erwartungen
- Darstellung Seminarplan
- Inhaltlicher Einstieg: Standortbestimmung: Erschöpfte Gesellschaft?
- Stressoren identifizieren: Gesellschaft, Arbeit, Privatleben (Gruppenarbeit)
- Vortrag der Gruppenarbeit und Diskussion
- SCARF Modell: Was braucht der Mensch um in seelischer Balance zu sein?

14:00 – 16:00: Stressoren am Arbeitsplatz

- Werte und Einstellungen in der Gesellschaft mit Relevanz zum Arbeitsplatz: Schnelligkeit und Wachstum als Sinn in der Gesellschaft?
- Ausgebrannt am Arbeitsplatz: Eine Auslösersuche
- Positiver Ausblick: Copingstrategien: Vorstellung von Methoden zur Prävention, Reduzierung von Belastung, Stärkung der Resilienz

TAG 2

9:00 – 13:00: Kommunikation als zwischenmenschliche Herausforderung

- Eigene Bedürfnisse erkennen und verbalisieren: das ABC-Modell
- Mit der SMART Formel Ziele formulieren
- Die vier Regeln des Nein Sagens
- Das ideale Setting: Normen für Kommunikation im Team
- Gewaltfrei Kommunizieren nach Marshall Rosenberg

14:00 – 16:00: Das wertschätzende Gespräch

- Praktische Übung: Vorbesprechung
- Gruppenübung: Rollenspiele in Zweiergruppen mit anschließender Analyse und Besprechung mit allen Kursteilnehmenden (auf Wunsch mit Videoaufnahme)

Tag 3

9:00 – 9:30: Rückblick

9:30 – 13:00: Veränderungen: Überforderung durch zu viel Input

- Veränderungen in der Gesellschaft: Austausch in Gruppendiskussion, anschließende Vorstellung
- House of change: Den Weg der Verarbeitung besser verstehen
- Erleichterung im Umgang mit Veränderung: Methodenvorstellung
- Digital Detox: Sinnvoller Entzug von digitalen Geräten

14:00 – 15:00: Das Soziogramm nach Jakob Levi Moreno:

- Visuelle Darstellung des sozialen Netzwerkes einer Person
- Übung: Persönliche Einordnung der Teilnehmenden

15:00 – 16:00: Teambuilding: Der Wir-Faktor

- Eine Betrachtung: Die Entfremdung der Gemeinschaft
- Soziale Bindung als wichtige Quelle für Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- Teambuildingmaßnahmen

Tag 4

9:00 – 11:00: Selbstorganisation: Prokrastination erkennen und ablegen

- Die To-Do Liste nach Eisenhower
- Gruppenübung: Eigene Erfahrungen sammeln, bewerten, einordnen

11:00 – 13:00: Eigenmotivation: Individuelle Sinnstiftung für sich erkennen

- Die Ikigai Methode: Selbstwert durch die innere Mitte: Gruppenübung
- Die Kintsugi Methode: Schönheit durch Unvollkommenheit
- Gruppenübung: Beruf? Und, oder Berufung? Zweiergruppe Übung: Gründe sammeln und anschließender Austausch

14:00 – 16:00: Mein Wert in der Gesellschaft

- Erwartungen der Gesellschaft an mich: Ich leiste, also bin ich.
- Mein Selbstwert: Methoden der Anerkennung entwickeln: Übung: Das positive Selbstporträt, anschließende Diskussion
- Eigenverantwortung übernehmen: Formulierungshilfen: „Nicht müssen, wollen.“
- Fokus auf Dankbarkeit: Das positive Tagebuch: Übung

Tag 5

9:00 – 10:00: Rückblick

10:00 - 12:00: Methoden Entspannung: Entschleunigen statt beschleunigen

- Musik, Bewegung, Ruhe, Bilder, Atmung
- Erfahrungsaustausch

12:00 - 13:00: Übung: Bildersuche: Individuelle Beschreibung

14:00 – 15:00: Übung: Der Brief an mein Ich

15:00 – 16:00: Zusammenfassung des Seminars

- Feedbackrunde
- Evaluation der Teilnehmenden
- Verabschiedung