

## **Stressmanagement: mit Entspannung und Kreativität gelassener durch den Berufsalltag**

**03.-06.04.2023, Bildungs- und Begegnungszentrum Schloß Trebnitz**

### **Programm:**

#### Tag 1

11:30-12:30 Begrüßung, Kennenlernen und Programmvorstellung,  
Erwartungsabfrage

Mittagessen und Mittagspause

14:00-15:30 Input und Diskussion: Dem Stress auf der Spur /Teil 1  
- Was ist eigentlich Stress? Wie wirkt Stress?  
Auswirkungen auf Leistungs- und Arbeitsfähigkeit.  
Was passiert im Körper bei Stress?  
Gesundheitliche Folgen von Dauerstress (vom Arbeitsausfall zur  
chronischen Erkrankung), Burnout – die neue Volkskrankheit und  
ihre Warnsignale

Kaffeepause

15:45-17:15 Einführungsimpuls/Vortrag: Mögliche Wege aus dem Stress  
Überblick über Stressmanagementmethoden am Arbeitsplatz

Abendbrot

20.00-21.00 Abendentspannung: Progressive Muskelrelaxation (PMR) inkl.  
Anleitung der Methode für kurze Arbeitspausen

#### Tag 2

8:00-09.00 Morgenritual: Ein entspannter Start in den Tag mit Büro-Yoga (Yoga-  
Übungen auf und mit dem Stuhl für kleine Pausen am Arbeitsplatz;  
Fokus: stabile Körpermitte für die Aufrichtung)

Frühstück

10:00-11:00 Input: Resilienz am Arbeitsplatz (Was bedeutet Resilienz? Umgang  
mit beruflichen Herausforderungen. Was zeichnet resiliente  
Menschen im Job aus? Resilienztest und Transfer in individuellen  
Berufsalltag)  
Praxisteil: Angeleitete Meditation („Vom Berufsstress loslösen“)

11:15-13:00 Input und Erfahrungsaustausch: Dem Stress auf der Spur / Teil 2  
Erste Schritte zum individuellen Stressmanagement: Identifizieren  
und Definieren von persönlichen Stressoren im Berufsalltag

Mittagspause

15:30-18:00 Input: Die Rolle kreativer Entspannungsmethoden bei der Stressbewältigung; Einführung in die Technik: Dot Mandala  
Praxiserfahrung: Ausprobieren der Technik zum Stressabbau bei emotionaler und körperlicher Erschöpfung am Arbeitsplatz

inkl. Kaffeepause (15 Minuten)

Abendbrot

### Tag 3

08:00-09.00 Morgenritual: Ein entspannter Start in den Tag mit Büro-Yoga (Yoga-Übungen auf und mit dem Stuhl für kleine Pausen am Arbeitsplatz; Fokus: entspannte Schultern für den aufrechten Weg durchs Berufsleben)

Frühstück

10:00-11:00 Input: Akzeptanz im Berufsalltag (Akzeptanz als Resilienzfaktor. Akzeptanztraining zum resilienten Umgang mit Unzufriedenheit und Herausforderungen. Ärgernisse im Arbeitskontext definieren)  
Praxisteil: Angeleitete Meditation („Umgang mit negativen Emotionen und Frust im Beruf“)

11:15-13:00 Input und Erfahrungsaustausch: Dem Stress auf der Spur / Teil 3  
Umgang mit Stress: Beobachten, Lösungsmöglichkeiten, verschiedene Anti-Stress-Methoden für den beruflichen Alltag vorstellen und ausprobieren (Zeit- und Pausenmanagement, Genusstraining, Gedankenstopp, Achtsamkeitsübungen etc.)

Mittagspause

15:30-18:00 Input und Praxiserfahrung: Achtsamkeit im beruflichen Kontext (Zielorientierung und Planung der nächsten Schritte, WABE-Übung: Erarbeitung der erwünschten Veränderungen und Ziele für den Arbeitskontext)  
Praxisteil: Mandalas als Achtsamkeitskalender für den Beruf

inkl. Kaffeepause (15 Minuten)

Abendbrot

### Tag 4

08:00-09.00 Morgenritual: Ein entspannter Start in den Tag mit Büro-Yoga (Yoga-Übungen auf und mit dem Stuhl für kleine Pausen am Arbeitsplatz; Fokus: entspannte Wirbelsäule – entspannte Atmung)

Frühstück

- 10:00-11:00 Input: Innere und äußere Schutzfaktoren der Resilienz im Berufsalltag; Übung: Realitätscheck;  
Praxisteil: Angeleitete Meditation zum Thema „Positive Erlebnisse sammeln“
- 11:15-13:15 Input: Mein SMARTer Plan Die Teilnehmenden entwickeln aus den neu gewonnenen Kenntnissen und vorgestellten Praxismethoden ihren persönlichen Stressmanagementplan nach der SMART-Formel für ihren beruflichen Kontext
- Mittagspause
- 13.45-14:15 Zusammenfassung & Evaluation