

Entspann' dich mal!

Entspannung contra Stress und Burnout

Datum: Mo, 09.09.24, 10:30 Uhr bis Fr, 13.09.24, 13:30 Uhr

Veranstaltungsnummer: 24-810

Bildungsreferentin: Kira Mertens / Melissa Schade

Seminarleitung: Herwig Brühmann

Programm

Montag, 09.09.24

10.30 Uhr		Anreise, Stehkaffee
11.00 Uhr	2	Begrüßung, Vorstellung, Programmbesprechung
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.00 - 18.00 Uhr	4	Thematische Einführung und Grundlagenerarbeitung
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Einführung in Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis; Reflexionsrunde

Dienstag, 10.09.24

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	4	Bedeutung der palliativen-regenerativen Kompetenz in der Stresstrias nach Prof. Dr. G. Kaluza; thematische Einführung in das Thema Stress; Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Entspannung als Grundlage der mentalen Kompetenz; Einstieg in das Mentaltraining; Kurzformen der Entspannung
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde

Mittwoch, 11.09.24

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	3,5	Über die Entspannung/ Entschleunigung den Zugang zum Selbst; Selbstwertschätzung; Stärkung der Resilienz; praktische Entspannungsübungen
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Selbststudium des bisher Erlernten; persönliche Zwischenreflexion
18.00 Uhr		Abendessen

19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde
Donnerstag, 12.09.24		
07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Erprobung ausgewählter Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	3,5	Bournout-Phasen: 12 Stadien des Syndroms nach Freudenberger Interventionsmöglichkeiten zur inneren Deeskalation
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Stärkung der Resilienz; Kurzformen der Entspannung
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis Reflexionsrunde
Freitag, 13.09.24		
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	3,5	Umsetzungsmöglichkeiten des Erlernten in den (beruflichen) Alltag; Beantwortung offener Fragen; Verabschiedung
12.30 Uhr		Mittagessen

Im Rahmen der Stressbewältigung und Burnoutprävention stellt die Entspannung eine der Grundlagen im Stressrisiko nach Dr. Kaluza dar. Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Bodyscan sind begleitendes therapeutisches Instrument, um wirksam die negativen Folgen einer chronischen Stressbelastung anzugehen.

Lernziele:

- Vermittlung der Grundkenntnisse der Entspannung als Bestandteil der Stressbewältigung
- Kennenlernen und Erprobung verschiedener Formen der Entspannung
- Darstellung der drei Säulen der Stressbewältigung (instrumentelle, mentale und palliativ-regenerative Kompetenz) und darauf aufbauende Stärkung der Resilienz
- Aufzeigen von Chancen und Möglichkeiten der Stressreduktion
- Motivation der Teilnehmer/-innen, Erlerntes in den Alltag umzusetzen
- Erfahrung der palliativ-regenerative Wirkung der Entspannung

Mitteilung für den Arbeitgeber

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Ich teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____ in Kleve-Rindern

an einer Bildungsveranstaltung der Wasserburg Rindern • Katholisches Bildungszentrum im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema:

teilzunehmen. Der oben genannte Kurs findet statt im Rahmen des Bildungsprogrammes der Wasserburg Rindern und findet als spezielle AwbG-Maßnahme im Rahmen des Verbundes der Erwachsenenbildung im Bistum Münster statt.

Die oben genannte Bildungsveranstaltung umfasst in Summe mindestens 30 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift der beschäftigten Person: _____

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 13.12.2011 ist die unten genannte Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.

Bildungseinrichtung:



Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve
Tel.: 02821 73210
Fax: 02821 7321799
e-mail: info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de
Träger: Bistum Münster

M. Toppmöller

Kleve, den 29.07.2024

Dr. Markus Toppmöller
Direktor