

Natürlich gesund

Stressreduktion für Beruf und Alltag

Datum: Mo, 07.10.24, 10:30 Uhr bis Fr, 11.10.24, 13:30 Uhr

Veranstaltungsnummer: 24-819

Bildungsreferentin: Kira Mertens

Seminarleitung: Renate Schmitz-Gebel, Rita Hübers, Herwig
Brühmann

Programm

Montag, 07.10.24

10.30 Uhr		Anreise, Stehkaffee
11.00 Uhr	2	Begrüßung, Vorstellung, Programmbesprechung Warm-up Kennenlernen, Einstieg ins Thema Austausch in der Gruppe
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.00 - 18.00 Uhr	4	Einführung in Schreibmethoden zur Gesundheitsförderung in Theorie und Praxis Brainstorming, Einzel- und Gruppenarbeit mit bildnerischen und sprachlichen Gestaltungsmethoden zu Krankheit – Gesundheit, Spannung und Entspannung, Start mit dem eigenen Buch „ICH-Natürlich-Gesund“ zur aktuellen Situation und zur Wunschsituation Austausch im Plenum
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	2	Einführung in Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis

Dienstag, 08.10.24

08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 12.30 Uhr	4	Rückengymnastik: Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnungs- und Mobilitätsübungen für eine verbesserte Flexibilität der Wirbelsäule und Übertragung der erlernten Bewegungsabläufe in den Alltag
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 – 17:30 Uhr	3	Gemeinsame Exkursion in ein Waldstück der Region – Kleve Effekte des Waldbadens für den Stressabbau kennenlernen und Übertragung in den Berufsalltag planen Praktische Übungen und Austausch
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsübungen in Theorie und Praxis, Reflexionsrunde

Mittwoch, 09.10.24

08.00 Uhr		Frühstück
09.15-12:15 Uhr	4	Gemeinsame Exkursion in ein Waldstück der Region – Elten Einführung in das Waldbaden „Shinrin Yoku“ Alle Sinne schärfen für eine bewusstere Wahrnehmung Atemübungen für eine intensive Sauerstoffaufnahme und als Instrument der Stressreduktion kennenlernen Solo-Zeit im Wald erproben mit der Gelegenheit neue Eindrücke als Notizen zu sammeln
12.30 Uhr		Mittagessen
14:30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 – 17:30Uhr	3	schriftliche Weiterbearbeitung der Notizen zu Texten im Buch „ICH-Natürlich-Gesund“ kreative Textformen kennenlernen und praktisch erproben
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis

Donnerstag, 10.10.24

08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 12.30 Uhr	4	Rückengymnastik: Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnungs- und Mobilitätsübungen für eine verbesserte Flexibilität der Wirbelsäule und Übertragung der erlernten Bewegungsabläufe in den Alltag
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr		Freizeit
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Entspannungsübungen in Theorie und Praxis, Reflexionsrunde

Freitag, 11.10.24

08.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 12.30 Uhr	3,5	Bezug zu persönlichen Herausforderungen im Arbeitsalltag, Umsetzungsmöglichkeiten des Erlernten, Beantwortung offener Fragen, Reflektion und Verabschiedung
12.30 Uhr		Mittagessen

Im Rahmen der Stressbewältigung und Burnoutprävention stellt die Entspannung eine der Grundlagen im Stresstrias 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:

- Reduktion von Stress und Prophylaxe von Burnout
- Aufzeigen von Chancen und Möglichkeiten der Stressreduktion
- Darstellung der drei Säulen der Stressbewältigung (instrumentelle, mentale und palliativ regenerative Kompetenz) und darauf aufbauende Stärkung der Resilienz
- Vermittlung von Grundkenntnissen der Entspannung als Bestandteil der Stressbewältigung
- Kennenlernen und Erprobung verschiedener Formen der Entspannung
- Entwicklung einer entspannten wie achtsamen Grund-Haltung um Selbstwirksamkeit zu ermöglichen
- Selbstfürsorge fördern
- Unterschiedliche methodische Zugänge zur Gesundheitsprophylaxe kennenlernen und erproben
- Innovative Kombinationen von Methoden aus Meditation, Körperarbeit, Waldbaden und Kreativem Schreiben anwenden, um Menschen neue Zugänge zu sich selbst und ihrer psychischen und physischen Verfassung zu ermöglichen bzw. sie zu verbessern
- Motivation der Teilnehmer/-innen durch positive Erfahrungen stärken, um Erlerntes nachhaltig im Alltag umzusetzen

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