

Umgang mit Zeit und Aufgaben - Stressprävention und Stressbewältigung



DURCHFÜHRUNG

Straube Managementberatung / Mediationsstelle Rostock

Geschulte ReferentInnen; Kontakt über die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV e. V.

ZIELE

Nach diesem Workshop können die Teilnehmenden:

Stress (Entstehung und Reaktionen) verstehen, Stress vermeiden, Stress bewältigen

INHALT

- Stressoren kennen, Stresserleben erkennen, physiologische Stressreaktion verstehen
- Umgang mit Zeit reflektieren
- Methoden zur Stressvermeidung: organisatorische, anspruch-, ziel-, lebensgestaltungsbezogene
- Methoden zur Stressbewältigung aus versch. Methodengruppen (Autogenes Training, Meditation)
- Erlernen einfacher Methoden, die sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen
- alle Methoden werden konkret ausprobiert

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Ebenfalls für SchülerInnen (ab der 9. Klasse) - in abgewandelter Form

VORAUSSETZUNGEN

Ausreichend großer Raum mit Stuhlkreis, möglichst Nebenraum mit Tischen (für eine kurze Arbeitsphase), zwei Tische

Hinweis: Die restlichen Materialien werden von dem/r Referent/in mitgebracht. Der Raum muss eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung zum Einräumen verfügbar sein. Das Aufräumen im Anschluss dauert ca. 30 min.

DAUER

7 Stunden (an einem Tag), in der Regel 10 - 17 Uhr