

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer*in und Burnout Berater*in

Seminar von bis		Seminartitel:
Veranstaltungsort: ○ Kloster Buddhas Weg Siedelsbrunn (Siedelsbrunn)		Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zum Stressabbau durch Autogenes Training und PMR in Beruf und Alltag		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Was ist Stress und wie wirkt sich Stress auf den Körper aus? - Erlernen von autogenem Training und PMR - Salutogenesekonzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems - Körperwahrnehmung		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Auswirkungen von Stress am Arbeitsplatz - Autogenes Training in der Grundstufe - Einführung in die Progressive Muskelentspannung	Die Teilnehmenden erlernen, wie Stress im Alltag und am Arbeitsplatz entsteht und wie wir durch Veränderung der Sichtweise Bewertungen umdeuten können. Die Teilnehmenden können erklären, was Stress ist und wie Stress entsteht. Sie lernen Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die sie am Arbeitsplatz anwenden können.
Dienstag	- Autogenes Training: Wärme, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen lernen zur Anwendung am Arbeitsplatz, - Referat: Auswirkungen und Kosten für das Gesundheitswesen durch stressbedingte Erkrankungen - Atementspannungsübungen	Die Teilnehmenden erkennen die Auswirkungen von Stress auf sich selbst, die Gesellschaft, das Gesundheitssystem und welche Kosten durch Stresserkrankungen entstehen. Sie lernen, den eigenen Atem als Stressbarometer wahrzunehmen und Techniken zum Umgang mit Stress.
Mittwoch	- Herzmeditation - Autogenes Training (Thema Herz) erlernen, unter Anleitung anwenden und im Gruppenrahmen auswerten - Gruppendiskussion: Gesellschaftliche Vorstellungen zum Begriff psychische Gesundheit	Die Teilnehmenden können die positive Wirkung auf die eigene Psyche durch Autogenes Training erleben. Die Teilnehmenden können durch ausgewählte Übungen progressive Muskelentspannung erlernen. Sie setzen sich mit gesellschaftlichen Vorstellungen von psychischer Gesundheit auseinander.

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer*in und Burnout Berater*in

	<p>Salutogenesekonzept als Grundlage eines funktionierenden Gesundheitssystems</p> <ul style="list-style-type: none"> - erlernen von progressiver Muskelentspannung 	
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen erlernen, - progressive Muskelentspannung, - Anleitung zum Transfer der Entspannung in den Berufsalltag, - Tiefenentspannung durch Fantasiereisen - Bearbeitung von gesellschaftspolitischen Texten und Eigenreflexion zum Thema Stress 	<p>Die Teilnehmenden können selbständig Entspannungsmethoden anwenden und sie in den Alltag transferieren. Sie kennen ihren Standort in Arbeitswelt und Gesellschaft und kennen die gesellschaftlichen Zusammenhänge von Stress.</p>
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen unter Anleitung - Transferüberlegungen - Fragen und Antworten 	<p>Die Teilnehmenden können durch Bewältigung und Abbau von Stress und Anspannung zukünftig gestärkt herausfordernde Situationen meistern. Zudem bleiben sie in diesen Situationen gelassen und behalten ihre innere Ruhe. Sie kennen Entspannungsübungen, die sie in jeder Situation anwenden können.</p>

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer*in und Burnout Berater*in

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 16.45 Uhr	Seminar
16.45 Uhr – 17.00 Uhr	Pause
17.00 Uhr -18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Pause
19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Seminar

Dienstag	
09.00 Uhr – 10.30 Uhr	Seminar
10.30 Uhr – 10.40 Uhr	Pause
10.40 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr –16.15 Uhr	Seminar
16.15 Uhr – 16.30 Uhr	Pause
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Mittwoch	
09.00 Uhr – 12.30 Uhr	Seminar
12.30 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 16.15 Uhr	Seminar
16.15 Uhr – 16.30 Uhr	Pause
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 16.15 Uhr	Seminar
16.15 Uhr – 16.30 Uhr	Pause
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Pause
19.00 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 10.30 Uhr	Seminar
10.30 Uhr – 10.45 Uhr	Pause
10.45 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr - 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.30 Uhr	Seminar

Stress als Massenphänomen in einer sich ständig verändernden Gesellschaft

gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer*in und Burnout Berater*in

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und
Kommunikation veranstaltet

vom bis

das Seminar „**Stressbewältigung durch Autogenes Training und
PMR**“ im

- Kloster Buddhas Weg Siedelsbrunn (Siedelsbrunn)

Ich

.....

wohnhaft in

.....

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ:
23-17 2024/164 bis 24.01.26).



Unterschrift B.I.E.K.

Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift Teilnehmer/in