

Stressmanagementtraining Fernkurs

EINFÜHRUNG

Kursinhalte

1. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	2	Begrüßung
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	18	Erste Auseinandersetzung mit dem Thema
Hauptteil	15	Stresstheorien kennen lernen
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

2. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	15	Stressreaktion; Allgemeines Adaptionssyndrom nach Selye
Hauptteil	20	Vom Dauerstress zum Burnout-Syndrom
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

3. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	25	Stresstest; Stressanalyse
Hauptteil	5	SMARTe Ziel
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

4. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	22	Personale; soziale und organisationale Ressourcen; Ressourcenanalyse
Hauptteil	8	Arbeit mit inneren Bildern
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

5. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	10	Definitionen von Stressbewältigung (naive und natürliche Bewältigungsstrategien) und Stressmanagement (systematischer Strategien)
Hauptteil	20	Entkatastrophisieren; Gedanken-StoppTechnik; Positive Selbstinstruktion
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

6. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	5	Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen; Autogenes Training nach Schulz
Hauptteil	25	Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen (Übung)
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

7. Stunde		
Phase	Zeit (min.)	Inhalt
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	10	„Ein Date mit sich selbst“ – Genuss! Heilung durch Genussstraining
Hauptteil	20	Achtsamkeitstraining: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction/Achtsamkeitsbasierte-Stressreduktion nach Kabat-Zinn); Problemlösetraining nach d’Zurilla & Goldfried; Kommunikationstraining nach Schulz v. Thun
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

8. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	10	Stressbewältigung nach Lazarus
Hauptteil	20	Rational-Emotive Therapie nach Ellis (ABCDE-Methode)
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

9. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	10	Umgang mit Zeit; Geregelte Zeiteinteilung; Zeitvampire
Hauptteil	20	Pareto-Prinzip; ALPEN-Methode; ABC-Analyse
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	Tipps und Übungen für Zuhause

Kursinhalte

10. Stunde		
<i>Phase</i>	<i>Zeit (min.)</i>	<i>Inhalt</i>
Ankommen	5	Begrüßung und Nachfrage
Information	5	Einleitung in die Arbeitsschritte
Einstimmung	10	Rückfallprävention: Positive Gedanken formulieren; Ziele formulieren; Entspannungstechniken regelmäßig anwenden; etc.
Hauptteil	20	Das neue Selbstmanagement (Übung)
Abschluss	10	Rückmeldung an den Kursleiter; Feedback; Übungen
Ausklang	5	Atemübung als Ritual
Verabschiedung	5	