ZUSATZMODUL: STRESSMANAGEMENT – STRESS VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziel Nr. 1

STRESS UND SEINE AUSWIRKUNGEN VERSTEHEN

Lernziele: Die Teilnehmenden definieren Stress und erkennen seine Auswirkungen auf das Privat- und Berufsleben. Sie lernen, häufige Stressfaktoren im Zusammenhang mit neuen Rollen und Verantwortlichkeiten zu identifizieren.

Ziel Nr. 2

STRESSBEWÄLTIGUNGSTECHNIKEN ERKUNDEN UND ÜBEN

Lernziele:
Die Teilnehmenden demonstrieren die Fähigkeit, Stressquellen zu erkennen und wirksame Stressbewältigungstechniken wie Achtsamkeit, tiefes Atmen und Zeitmanagement anzuwenden, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.
Die Teilnehmenden erlernen Methoden, um Aufgaben zu priorisieren, realistische Ziele zu setzen und ihre Zeit effektiv einzuteilen, wodurch das Gefühl der Überforderung verringert wird.

Ziel Nr. 3

ANWENDUNG VON STRESSBEWÄLTIGUNG STECHNIKEN IN REALEN SITUATIONEN

Die Teilnehmenden lernen, Stressbewältigungsstrategien in spezifischen, realistischen Szenarien anzuwenden, die für ihre Rollen relevant sind, und so ihre Reaktion auf häufige Stressfaktoren zu verbessern.
Die Teilnehmenden werden Problemlösungstechniken identifizieren und üben, die dabei helfen, stressige Ereignisse effektiv und konstruktiv zu bewältigen.

ZUSATZMODUL:
STRESSMANAGEMENT – STRESS VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe - Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches
2. Zeit - 1 Stunde.

„STRESSANALYSE UND PRIORISIERUNGSMATRIX“

DISKUSSION

Notieren Sie Situationen oder Aktivitäten, die Stress verursachen:

- Beispiele für Stresssituationen:
- Fristen bei der Arbeit oder in der Schule.
- Konflikte in Beziehungen.
- Finanzieller Druck.
- Gesundheitliche Bedenken.
- Überwältigende Verantwortung.

PRIORISIERUNGSMATRIX

Verwenden Sie die Matrix, um Stressoren zu kategorisieren:

- Wichtig - Dringend
- Wichtig - Nicht dringend
- Nicht wichtig - Dringend
- Nicht wichtig – Nicht dringend

STRATEGIEN

Wie kann man Stress abbauen?

- Delegieren Sie Aufgaben.
- Eliminieren Sie unwichtige Aktivitäten.
- Suchen Sie Unterstützung.

ZUSATZMODUL: STRESSMANAGEMENT – STRESS VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

ROUTINE DER ACHTSAMKEITSÜBUNG

Aktivitätsbeschreibung

Zielgruppe -Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches
Zeit - 1 Stunde.

PRAKTISCHE ÜBUNG

Die Teilnehmenden führen die 5-4-3-2-1-Technik aus:

- Nennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen können.
- Nennen Sie 4 Dinge, die Sie berühren können.
- Nennen Sie drei Dinge, die Sie hören können.
- Nennen Sie zwei Dinge, die Sie riechen können.
- Nennen Sie eine Sache, die Sie schmecken können."

DISKUSSION

Erkunden Sie, wie diese Technik in Alltagssituationen angewendet werden kann:

- Während eines stressigen Meetings.
- Während Sie in der Schlange warten.
- Als Teil Ihrer Morgenroutine.

PRAKTISCHE AUFGABE

Erstellen Sie einen Wochenplan mit einer täglichen Achtsamkeitsübung:

- Beispiel: 5 Minuten achtsames Atmen.
- Verfolgen Sie Ihren Fortschritt und reflektieren Sie ihn."

MOTIVATIONSTEXT

„Bauen Sie Achtsamkeitsgewohnheiten auf, um Stress abzubauen und sich zu konzentrieren!"

„Jeder achtsame Moment bringt Sie dem Gleichgewicht und der Klarheit näher."

„Fangen Sie klein an, üben Sie täglich und sehen Sie, wie sich die Transformation vollzieht."

ZUSATZMODUL: STRESSMANAGEMENT – STRESS VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

PROBLEMLÖSUNGSTRAINING

1. Einleitung
- Ziele präsentieren: Erklären Sie, warum Problemlösung besonders in Stresssituationen wichtig ist.
- Kurze Diskussion: Bitten Sie die Teilnehmenden, Situationen zu schildern, in denen sie sich festgefahren fühlten und warum.
- Aufwärmübung: „Was würde ich tun, wenn…?" – Ein schnelles Spiel, bei dem die Teilnehmenden spontan Lösungen für einfache Probleme vorschlagen (z. B. Verlust einer Busfahrkarte, Vergessen eines wichtigen Gegenstands).

Simulation
- Gruppenaufbau: Teilen Sie die Teilnehmenden in Paare oder kleine Gruppen (3–4 Personen) auf.
- Szenarioauswahl: Stellen Sie vorbereitete Szenarien bereit (z. B. einen Konflikt am Arbeitsplatz, eine Fehlkommunikation mit einem Familienmitglied oder eine Aufgabe mit knappem Abgabetermin) oder lassen Sie die Teilnehmenden echte Probleme auswählen.
- Problemanalyse: Gruppen diskutieren die Situation und definieren das Kernproblem.

Schritte zur Problemlösung Die Teilnehmer wenden die folgenden strukturierten Schritte an:
- Definieren Sie das Problem: Formulieren Sie das Problem und seine Bedeutung klar.
- Ideen generieren: Brainstormen Sie so viele potenzielle Lösungen wie möglich.
- Wählen Sie die beste Idee: Besprechen Sie die praktischste Lösung und wägen Sie ihre Vor- und Nachteile ab.
- Maßnahmen planen: Entwickeln Sie einen konkreten Maßnahmenplan und legen Sie fest, wer was bis wann tun wird.

Reflexion und Diskussion
Gruppenpräsentationen: Jede Gruppe stellt kurz ihr Szenario und die gewählte Lösung vor.
Diskussionsthemen:
- Welcher Schritt war die größte Herausforderung?
- Welche Methoden haben am besten funktioniert?
- Wie lassen sich diese Ansätze im Alltag anwenden?