

Seminarprogramm

Seminar-Nr. 27 | 08

Stressintelligenz entwickeln – Kompetenzen stärken – Hilfe durch Stressmanagement Modul I

12.04.2027 – 16.04.2027



Die Gesellschaft der Europahäuser und Europäischen Akademien e.V. ist anerkannter Träger der bpb.
Der Unterträger IBZ Schloss Gimborn e.V. ist Mitglied der GEEA.

Seminarinhalte

Schneller, besser, flexibler – die Anforderungen im Beruf fordern oft ein Maximum von uns und stellen uns vor die Herausforderungen, den Belastungen standzuhalten, Leistungen zu erbringen und gleichzeitig mit unseren Ressourcen so umzugehen, dass wir seelisch und körperlich gesund bleiben. Viele kennen das Gefühl, nur noch gefordert zu sein dienstlich wie privat. Permanente Anspannungen, Be- und Überlastungen erfordern oft ein Maximum von uns. Diesen Prozess gilt es in diesem Präventionsprogramm für sich zu erkennen, zu durchschauen und zu analysieren, um ihn aufzuhalten oder besser noch zu vermeiden. Wir wollen eigene Stressquellen identifizieren, Stresskompetenzen stärken und Handlungsalternativen entwickeln. Die präventive Stress- u. Gesundheitsförderung ist keine Therapie, sondern eine Denk- u. Handlungsweise, die erlernt werden kann. Es geht hier um das Gleichgewicht, die Balance zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe herzustellen, was heutzutage allzu oft gestört ist.

Ziel ist Lebensqualität, um das Vertrauen in das eigene Bewältigungspotential mit größerem Handlungsspielraum. Hierzu werden wissenschaftlich anerkannte Informationen und Techniken vermittelt und angewendet, die es ermöglichen, auch bei Belastungen sicher, entspannt und gelassen handlungskompetent zu bleiben. Modul 1 bildet eine wertvolle Grundlage, um Stress besser zu verstehen und erste Strategien im Alltag umzusetzen. Damit diese Veränderungen sich dauerhaft positiv auf ihre Gesundheit auswirken, empfehlen wir die anschließende Teilnahme an Modul 2. Hier begleiten wir Sie weiter auf dem Weg zu nachhaltiger Gelassenheit und stabiler Stresskompetenz, gemeinsam gehen wir den nächsten Schritt!

Eine Transferzeit zwischen Modul 1 u. 2 von ca. 1 Jahr macht Sinn.

Seminarleitung:

Uwe Nowak, Trainer für Stress und Konfliktbewältigung, Bremen

Thomas Kieck, Trainer für Stress und Konfliktbewältigung, Bremen

Weitere Informationen zum Seminar sowie die vollständigen Teilnahmebedingungen finden sie auf unserer Homepage www.ibz-gimborn.de

Montag

bis 08.30	Anreise	
09:00 – 09:15	Begrüßung durch die Hausleitung, Vorstellung der Seminarleiter, Organisatorisches und Seminarplanung;	Hausleitung (Direktor, päd. Leitung) Seminarleitung
09:15 - 12:15	Beginn Seminar Gruppe - Trainerteam - Umgang „Wir“ miteinander - Verschwiegenheit - Akku-Modell – eigener Ladezustand - Dynaxität Stress, Sinn der Prävention, - Resilienz, Salutogenese, Kohärenz	Trainerteam
12:15	Mittagessen	
13:30 - 15:00	Persönliche Vorstellungsrunde - freiwillige Darstellung Vita, Motivation, - Erwartungen/Ziele....	Trainerteam
15:15 - 15:30	Einführung in Entspannungsübungen - Verlauf einer Übung - Hinweise zu Basics	Trainerteam
15:30 – 16:45	ANGEBOT 1. Entspannungsübung - Kombinierte Ankommübung - - Achtsamkeitsübung - Rückmelderunde zur Übung - Filmsequenz zur Thematik Achtsamkeit - Kurzdarstellung MBSR	Trainerteam
16:45 - 19:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch</i>	
19:00 - 19:45	Abendessen	

Dienstag

08:00 - 09:00	Frühstück	
09:00 - 10:30	Reflektion Vortrag Stress - Theorie - SOR-Modell - Uhr-Urzeit-Evolutionsmodell - Kurzfilm Stress/ Biologische Prozesse – - Nachbereitung Methode: Vortrag - Austausch	Trainerteam
10.45 - 12:15	Arbeitsbogen Stressreaktionen - Auswertung - Information Thematik Bewegung – Stress Methode: Vortrag - Einzelarbeit - Austausch	Trainerteam
12:15	Mittagessen	
13:30 - 15:30	Persönliche Stressanalyse	Trainerteam
15:45 - 16:45	Angebot 2. Entspannungsübung Rückmelderunde zur Übung Erarbeitung Resilienzfaktoren Teil 1	Trainerteam
16:45 – 19:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch</i>	
19:00 - 19:45	Abendessen	

Mittwoch

08:00 – 09:00	Frühstück	
09:00 - 10:30	Reflektion Vortrag Vorstellung der KE-Techniken (Techniken zur kurzfristigen Erleichterung) Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Austausch	Trainerteam
10:45 - 12:15	Thematik Soziale Kontakte Methode: Vortrag, Einzelarbeit und Austausch	Trainerteam
12:15	Mittagessen	
13:30 - 14:30	Angebot: 3. Entspannungsübung Rückmelderunde zur Übung	Trainerteam
14:45 - 16:45	Konflikte - Anlässe - Auslöser - Tieferliegende - Ursachen - Konfliktspirale - Interventionszeitpunkt Methode: Vortrag - Gruppenarbeit	Trainerteam
16:45 - 19:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch</i>	
19:00- 19:45	Abendessen	

Donnerstag

08:00 - 09:00	Frühstück	
09:00 - 10:30	Reflektion Vortag Erarbeitung Resilienzfaktoren Teil 2 - Highlight - Genussschule - Glückshormone Methode: Vortrag - Austausch	Trainerteam
10:45 - 12:15	Thematik Einstellung - Überprüfung – ggf. Veränderungen Methode: Vortrag - Einzelarbeit - Austausch	Trainerteam
12:15	Mittagessen	
13:30 – 14:30	Angebot: 4. Entspannungsübung Rückmelderunde zu Übung	Trainerteam
14:45 - 15:45	Film „Stress – SOS der Seele“ - Nachbereitung - Austausch	Trainerteam
15:45- 16:45	Einführung Thematik Systematische Problemlösung Teil 1 Methode: Vortrag - Gruppenarbeit	
16:45 – 19:00	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch</i>	
19:00- 19:45	Abendessen	

Freitag

08:00 - 09:00	Frühstück	
09:00 - 09:30	Reflektion Vortag	Trainerteam
09:30 - 11:30	Systematische Problemlösung Teil 2 Methode: Vortrag - Austausch - prakt. Durchführung Angebot: 5. Entspannungsübung - Abschlussübung - Ritual - Rückmelderunde zu Übungen - Aussicht	Trainerteam
11:30 – 12:00	Feedbackrunde zum Seminar - Welche Ergebnisse sind mit dem Seminar erreicht worden? - Wurden die Erwartungen erfüllt? Tagungskritik, Anregungen, - Teilnehmerfragebögen	Hausleitung
12:00	<u>Abreise</u>	

