

## Seminarprogramm

Seminar-Nr. 23 | 41

### ***Stressintelligenz entwickeln – Kompetenzen stärken – Hilfe durch Stressmanagement***



**23.10.2023 – 27.10.23**

Das IBZ Schloss Gimborn ist Mitglied der

Gesellschaft der  
Europäischen Akademien e.V.



bpb: Anerkannter  
Bildungsträger

demokratie  
leben

Landeszentrale  
für politische Bildung  
Nordrhein-Westfalen



## **Seminarinhalt**

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.

### **Seminarleitung:**

**Uwe Nowak**, Trainer für Stress und Konfliktbewältigung, Bremen

**Thomas Kieck**, Trainer für Stress und Konfliktbewältigung, Bremen

**Preis: 490 € | für IPA Mitgl. 360 €**

### *Hinweis für die Teilnehmenden:*

Im Verlauf des Seminars sind Entspannungsübungen geplant. Wer seine eigene Decke, Kissen, Matte von zuhause mitbringen möchte, kann dies gerne tun. Einfache Gymnastikmatten sind seitens des IBZ vorhanden, Decken und Kissen nicht. Und natürlich sollte an bequeme Kleidung gedacht werden.

*Weitere Informationen zum Seminar sowie die vollständigen Teilnahmebedingungen finden sie auf unserer Homepage [www.ibz-gimborn.de](http://www.ibz-gimborn.de)*

## Montag

<b>bis 10.30</b>	<b>Anreise</b>	
<b>10:45 - 11:00</b>	Begrüßung durch die Hausleitung, Vorstellung der Seminarleiter, Organisatorisches und Seminarplanung; es wird auf die Möglichkeit für außerplanmäßige Gesprächsrunden, Informationsaustausch hingewiesen	Hausleitung (Direktor, päd. Leitung) Seminarleitung
<b>11:00 - 12:15</b>	<b>Beginn Seminar</b> Gruppe - Trainerteam <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umgang „Wir“ miteinander</li> <li>- Verschwiegenheit</li> <li>- Akku-Modell – eigener Ladezustand</li> <li>- Dynaxität Stress, Sinn der Prävention,</li> <li>- Resilienz, Salutogenese, Kohärenz</li> </ul>	Trainerteam
<b>12:15</b>	Mittagessen	
<b>13:30 - 15:00</b>	<b>Persönliche Vorstellungsrunde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freiwillige Darstellung Vita, Motivation,</li> <li>- Erwartungen/Ziele....</li> </ul>	Trainerteam
<b>15:15 - 15:30</b>	<b>Einführung in Entspannungsübungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verlauf einer Übung</li> <li>- Hinweise zu Basics</li> </ul>	Trainerteam
<b>15:30 – 16:45</b>	<b>ANGEBOT 1. Entspannungsübung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kombinierte Ankommübung -</li> <li>- Achtsamkeitsübung</li> <li>- Rückmelderunde zu Übung</li> <li>- Filmsequenz zu Thematik Achtsamkeit</li> <li>- Kurzdarstellung MBSR</li> </ul>	Trainerteam
<b>16:45 - 19:00</b>	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch</i>	
<b>19:00 - 19:45</b>	Abendessen	

**Dienstag**

<b>08:00 - 09:00</b>	Frühstück	
<b>09:00 - 10:30</b>	<b>Reflektion Vortag</b> <b>Stress - Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOR-Modell</li> <li>- Uhr-Urzeit-Evolutionsmodell</li> <li>- Kurzfilm Stress/ Biologische Prozesse –</li> <li>- Nachbereitung</li> </ul> Methode: Vortrag - Austausch	Trainerteam
<b>10.45 - 12:15</b>	<b>Arbeitsbogen Stressreaktionen - Auswertung - Information</b> <b>Thematik Bewegung – Stress</b> Methode: Vortrag - Einzelarbeit - Austausch	Trainerteam
<b>12:15</b>	Mittagessen	
<b>13:30 - 15:30</b>	<b>Persönliche Stressanalyse</b>	Trainerteam
<b>15:45 - 16:45</b>	<b>Angebot 2. Entspannungsübung</b> Rückmelderunde zur Übung <b>Erarbeitung Resilienzfaktoren Teil 1</b>	Trainerteam
<b>16:45 – 19:00</b>	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden, Teilnehmeraustausch</i>	
<b>19:00 - 19:45</b>	Abendessen	

## Mittwoch

08:00 – 09:00	Frühstück	
09:00 - 10:30	<b>Reflektion Vortag</b> <b>Vorstellung der KE-Techniken</b> (Techniken zur kurzfristigen Erleichterung) Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Austausch	Trainerteam
10:45 - 12:15	<b>Thematik Soziale Kontakte</b> Methode: Vortrag, Einzelarbeit und Austausch	Trainerteam
12:15	Mittagessen	
13:30 - 14:30	<b>Angebot: 3. Entspannungsübung</b> Rückmelderunde zur Übung	Trainerteam
14:45 - 16:45	<b>Konflikte</b> - 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	<b>Reflektion Vortag</b> <b>Erarbeitung Resilienzfaktoren Teil 2</b> - Highlight - Genusschule - Glückshormone Methode: Vortrag - Austausch	Trainerteam
10:45 - 12:15	<b>Thematik Einstellung - Überprüfung – ggf. Veränderungen</b> Methode: Vortrag - Einzelarbeit - Austausch	Trainerteam
12:15	Mittagessen	
13:30 – 14:30	<b>Angebot: 4. Entspannungsübung</b> Rückmelderunde zu Übung	Trainerteam
14:45 - 15:45	<b>Film „Stress – SOS der Seele“</b> - Nachbereitung - Austausch	Trainerteam

<b>15:45- 16:45</b>	<b>Einführung Thematik</b> <b>Systematische Problemlösung Teil 1</b> Methode: Vortrag - Gruppenarbeit	
<b>16:45 – 19:00</b>	<i>Zeit für Sport, Gesprächsrunden,</i> <i>Teilnehmeraustausch</i>	
<b>19:00- 19:45</b>	Abendessen	

**Freitag**

<b>08:00 - 09:00</b>	Frühstück	
<b>09:00 - 09:30</b>	<b>Reflektion Vortag</b>	Trainerteam
<b>09:30 - 11:00</b>	<b>Systematische Problemlösung Teil 2</b> Methode: Vortrag - Austausch - prakt. Durchführung	Trainerteam
<b>11.00 - 12.15</b>	<b>Angebot: 5. Entspannungsübung</b> - Abschlussübung - Ritual - Rückmelderunde zu Übungen - Aussicht	Trainerteam
<b>12:15</b>	Mittagessen	
<b>13:00 - 14:00</b>	<b>Reflektion der Seminarinhalte</b> - Zielvereinbarung - Nachhaltigkeit - Gesundheitsprävention	Trainerteam
<b>14:00 - 15:00</b>	<b>Feedbackrunde</b> zum Seminar - Welche Ergebnisse sind mit dem Seminar erreicht worden? - Wurden die Erwartungen erfüllt? Tagungskritik, Anregungen, - Teilnehmerfragebögen	Hausleitung
<b>ab 15:00</b>	Abreise	