

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live Online-Unterricht Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung Lehrinhalte
45 min	Theorie	Einführung <ul style="list-style-type: none">• Begriffsbestimmungen & Definitionen• Zusammenspiel Physis & Psyche• Prävalenzstatistiken
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Stressanfälligkeit
60 min	Pause	
60 min	Theorie	Grundlagen von Stress <ul style="list-style-type: none">• Entstehung von Stress• Stressauslösende Faktoren• Wahrnehmung• Die Stressreaktion• Das Stresserlebnis
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Stressverstärker
30 min	Pause	
45 min	Theorie	Grundlagen von Burnout <ul style="list-style-type: none">• Auslösende Faktoren von Burnout• Phasenmodelle des Burnouts• Abgrenzung Burnout vs. Depression• Abgrenzung Burnout vs. Boreout
60 min	Praxis	Ermittlung des individuellen Burnout-Risikos

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Messung von Stress und Burnout <ul style="list-style-type: none">• Messverfahren<ul style="list-style-type: none">○ Vitaldaten○ Fragebögen
60 min	Praxis	Ermittlung individueller stressbedingter Warnsignale
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Burnout-Tendenz
60 min	Theorie	Grundlagen der Stressbewältigung <ul style="list-style-type: none">• Coping & Resilienz<ul style="list-style-type: none">○ 3 Säulen des Copings• Stressmodelle• Flow-Konzept• Stressimpfungstrainings
60 min	Pause	
30 min	Theorie	Techniken zur Stressbewältigung I <ul style="list-style-type: none">• Radler-Modell
30 min	Theorie	Techniken zur Stressbewältigung II <ul style="list-style-type: none">• Fünf Säulen der Identität
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Durchführung einer Selbstanalyse

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
45 min	Theorie	Techniken zur Stressbewältigung III <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungstraining <ul style="list-style-type: none"> ○ Aktivationsregulation ○ Anspannung & Entspannung ○ Aktivationsniveau & Leistung ○ Atementspannung ○ Progressive Muskelentspannung ○ Autogenes Training ○ Aufbau einer Entspannungs-Trainingseinheit ○ Effekte des Entspannungstrainings
45 min	Praxis	Durchführung einer Entspannungstrainingseinheit unter Anleitung
15 min	Pause	
45 min	Theorie	Stress im Beruf <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitswelt und Arbeitsbedingungen • Stressauslöser in der Arbeitswelt • Statistiken zu Stress im Berufsleben • Zielgruppenorientierte Messung von Stress • Maßnahmen zur Stressbewältigung
90 min	Praxis	Erarbeitung und Durchführung einer Entspannungstrainingseinheit für den Arbeitsplatz
60 min	Pause	
45 min	Theorie	Stress im Kindes- & Jugendalter <ul style="list-style-type: none"> • Stressprävalenz • Stressauslöser <ul style="list-style-type: none"> ○ Kritische Lebensereignisse ○ Entwicklungsprobleme ○ Alltag • Zielgruppenorientierte Messung von Stress • Prävention & Intervention • Entspannungstechniken
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Erarbeitung und Durchführung einer kindergerechten Entspannungstrainingseinheit

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
45 min	Theorie	Stress im Alter <ul style="list-style-type: none"> • Definitionen und Merkmale • Stressprävalenz • Stressauslöser • Zielgruppenorientierte Messung von Stress • Stressreduktion • Stressbewältigung
60 min	Theorie	Der Beratungsprozess <ul style="list-style-type: none"> • Grundvoraussetzungen • Beraterkompetenzen • Ablauf einer Beratung <ul style="list-style-type: none"> ○ Auftragsklärung & Orientierungsphase ○ Informations- & Diagnosephase ○ Lern- & Übungsphase
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Bearbeitung von Fallbeispielen
45 min	Pause	
90 min	Praxis	Fortsetzung: Bearbeitung von Fallbeispielen
30 min	Pause	
30 min	Praxis	Multiple Choice-Test
45 min		Auswertung der Tests Feedback des Dozenten und der Teilnehmer