

Tag 1

| Dauer  | Art     | Inhalt  |
|--------|---------|---|
| 30 min | Theorie | Organisatorisches zum Live Online-Unterricht<br>Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung Lehrinhalte   |
| 45 min | Theorie | Einführung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begriffsbestimmungen &amp; Definitionen</li> <li>• Zusammenspiel Physis &amp; Psyche</li> <li>• Prävalenzstatistiken</li> </ul>   |
| 60 min | Praxis  | Ermittlung der individuellen Stressanfälligkeit   |
| 60 min | Pause   |   |
| 60 min | Theorie | Grundlagen von Stress <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entstehung von Stress</li> <li>• Stressauslösende Faktoren</li> <li>• Wahrnehmung</li> <li>• Die Stressreaktion</li> <li>• Das Stresserlebnis</li> </ul>                 |
| 60 min | Praxis  | Ermittlung der individuellen Stressverstärker   |
| 30 min | Pause   |   |
| 45 min | Theorie | Grundlagen von Burnout <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auslösende Faktoren von Burnout</li> <li>• Phasenmodelle des Burnouts</li> <li>• Abgrenzung Burnout vs. Depression</li> <li>• Abgrenzung Burnout vs. Boreout</li> </ul> |
| 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"><li>• Messverfahren<ul style="list-style-type: none"><li>○ Vitaldaten</li><li>○ Fragebögen</li></ul></li></ul>  |
| 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"><li>• Coping &amp; Resilienz<ul style="list-style-type: none"><li>○ 3 Säulen des Copings</li></ul></li><li>• Stressmodelle</li><li>• Flow-Konzept</li><li>• Stressimpfungstrainings</li></ul> |
| 60 min | Pause   |  |
| 30 min | Theorie | Techniken zur Stressbewältigung I <ul style="list-style-type: none"><li>• Radler-Modell</li></ul>  |
| 30 min | Theorie | Techniken zur Stressbewältigung II <ul style="list-style-type: none"><li>• Fünf Säulen der Identität</li></ul>   |
| 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"> <li>• Entspannungstraining                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aktivationsregulation</li> <li>○ Anspannung &amp; Entspannung</li> <li>○ Aktivationsniveau &amp; Leistung</li> <li>○ Atementspannung</li> <li>○ Progressive Muskelentspannung</li> <li>○ Autogenes Training</li> <li>○ Aufbau einer Entspannungs-Trainingseinheit</li> <li>○ Effekte des Entspannungstrainings</li> </ul> </li> </ul> |
| 45 min | Praxis  | Durchführung einer Entspannungstrainingseinheit unter Anleitung  |
| 15 min | Pause   |  |
| 45 min | Theorie | Stress im Beruf <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitswelt und Arbeitsbedingungen</li> <li>• Stressauslöser in der Arbeitswelt</li> <li>• Statistiken zu Stress im Berufsleben</li> <li>• Zielgruppenorientierte Messung von Stress</li> <li>• Maßnahmen zur Stressbewältigung</li> </ul>  |
| 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"> <li>• Stressprävalenz</li> <li>• Stressauslöser                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kritische Lebensereignisse</li> <li>○ Entwicklungsprobleme</li> <li>○ Alltag</li> </ul> </li> <li>• Zielgruppenorientierte Messung von Stress</li> <li>• Prävention &amp; Intervention</li> <li>• Entspannungstechniken</li> </ul>   |
| 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"> <li>• Definitionen und Merkmale</li> <li>• Stressprävalenz</li> <li>• Stressauslöser</li> <li>• Zielgruppenorientierte Messung von Stress</li> <li>• Stressreduktion</li> <li>• Stressbewältigung</li> </ul>  |
| 60 min | Theorie | Der Beratungsprozess <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundvoraussetzungen</li> <li>• Beraterkompetenzen</li> <li>• Ablauf einer Beratung               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Auftragsklärung &amp; Orientierungsphase</li> <li>○ Informations- &amp; Diagnosephase</li> <li>○ Lern- &amp; Übungsphase</li> </ul> </li> </ul> |
| 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<br>Feedback des Dozenten und der Teilnehmer   |