

Donnerstag

09.00 - 12.30 Uhr

- ✿ Fortsetzung der Gruppenlernergebnisse vom Vortag, Reflexion der Wechselwirkung von Verhaltensmustern in Beruf und Freizeit
- ✿ Analyse beruflicher, familiärer und persönlicher Belastungssituationen (sozialpolitisches Thema)

12.30 - 13.30 Uhr Mittagspause

13.30 - 16.00 Uhr

- ✿ Freizeitstress durch das Überangebot der Freizeitgüterindustrie, Analyse des Freizeitverhaltens; Veränderungen durch gesellschaftliche und berufliche Bedingungsfaktoren (sozialpolitisches Thema)
Strategien zur Stressreduktion entwickeln/
praktische Übungen dazu
- ✿ angeleitete Meditationsübungen und Tiefenentspannung als Mittel zur Stressreduktion

Freitag

09.00 - 13.30 Uhr

- ✿ Zusammentragen der Stressregulations- und Stressreduktionsmöglichkeiten

12.30 - 13.30 Uhr Mittagspause

13.30 - 16.00 Uhr

- ✿ Auswertung des Seminars und Zusammenfassung wesentlicher Aspekte des Erfahrenen zur Anwendung im Arbeitsalltag Methode: Gruppengespräch und Feed-back, Evaluation durch die Teilnehmer



Bildungsurlaub

**Stressmanagement - Mental Health
Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch
positive Stressbewältigung**

**Gesundheitspolitik-
Geschlechtergerechtigkeit-
Nachhaltigkeit**

Ort: Volkshochschule Main-Taunus-Kreis
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim/Taunus
Tel.: 06192/9901-0
Fax: 06192/9901-45
Mail: info@vhs-mtk.de

Montag

09.00 - 12.30 Uhr

- ☼ Begrüßung und Kennenlernen der Teilnehmer, Vorstellung der Seminarleitung, Rahmenbedingungen und Modalitäten, Vorstellung des Seminarprogramms, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer an das Seminar
- ☼ „Gesundheitspolitik in Deutschland. Die Gesundheitsreform und die Bedeutung des Präventionsgesetzes § 20 SGB II.“ Beleuchtung der Notwendigkeit von Eigenverantwortlichkeit für seine physische und mentale Gesundheit in der Zeit steigender Anforderungen in der Berufswelt. (sozialpolitisches Thema)

12.30 Uhr Mittagspause

13.30 - 16.00 Uhr

- ☼ Zeitdruck und Stress - Phänomene unserer Zeit? Gesellschaftliche Aspekte: Veränderung der Arbeitswelt, zunehmender Konkurrenzdruck, Personalabbau, Leistungsverdichtung, Analyse von Stressbelastung mit Abgrenzung von politisch, gesellschaftlich, ökonomisch und individuell bedingten Komponenten von Stress (sozialpolitisches Thema)
- ☼ praktische Einführung in Hatha Yoga

Dienstag

09.00 - 12.30 Uhr

- ☼ Stress- und Zeiterfahrungen „Wie nehmen wir Stress und Zeit wahr?“ Diskussion - theoretische und praktische Einführung in einfache Konzentrations- und Meditationstechniken
- ☼ Gesunderhaltung als Schlüsselqualifikation für Arbeitnehmer, Austausch, Gruppendiskussion

12.30 Uhr Mittagspause

13.30 - 16.00 Uhr

- ☼ Einführung in Entspannungsverfahren zur besseren Körperwahrnehmung um psychosozialen Belastungen entgegenzuwirken, bei gleichzeitiger Reflexion beruflicher Zusammenhänge (Atemübungen/ Rückenstärkende Übungen)
- ☼ praktische Umsetzung, individuelle Wahrnehmung der Wirkungsweisen verschiedener Übungsverfahren aus dem Yoga und gemeinsame Reflexion zum Transfer in den beruflichen Alltag

Mittwoch

09.00 - 12.30 Uhr

- ☼ Zeitmanagement als Voraussetzung für effizientes Handeln im beruflichen Alltag unter Einbeziehung gesellschaftlicher Aspekte - z.B. Doppelbelastung für berufstätige Frauen mit Familie und Beruf, Vereinbarkeit von Familie und Beruf /Rolle von Mann und Frau auch im Vergleich zu anderen Ländern. Austausch und Reflexion. (sozialpolitisches Thema)
- ☼ Bedeutung und Wirkung von Stress im Berufsalltag:
-Der Weg von der Alarmreaktion zur Ausprägung von Stressmustern
-Stressmuster und ihre gesundheitlichen Folgen praktisches Erlernen
alltagstauglicher Atemübungen zum schnellen Stressabbau und rascher Leistungssteigerung

12.30 Uhr Mittagspause

13.30 - 16.00 Uhr

- ☼ Einführung in Konzentrations- und Atemtechniken aus dem Yoga mit Reflexion des Einsatzes im beruflichen Alltag, um Stress-Situationen vorzubeugen bzw. gezielt zu begegnen.
- ☼ Rückenstärkende Übungen aus dem Hatha Yoga zum Einsatz im Berufsalltag am Arbeitsplatz