Jugend- und Bildungsstätte Klingberg I Fahrenkampsweg 7 I 23684 Scharbeutz
Tel: 04524 -9388 I info@bildung-klingberg.de I www.bildung-klingberg.de

GELASSEN UND STRESSRESILIENT IM JOB

Tools zur Stressbewältigung: Kommunikation, Yoga und Achtsamkeit

In diesem interaktiven Seminar lernen Sie effektive Strategien zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz kennen. Durch gezielte Kommunikationsübungen verbessern Sie Ihre Ausdrucksweise und Konfliktfähigkeit. Yoga und Lachyoga helfen Ihnen, Spannungen abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Mit Elementen aus dem Clowning entdecken Sie spielerisch eine neue Leichtigkeit im Umgang mit Herausforderungen. Erleben Sie, wie Humor, Bewegung und bewusste Kommunikation Ihre Resilienz stärken und den Berufsalltag entspannter gestalten.

Seminarinhalte

- Stress verstehen:
  - Das Stressmodell nach Lazarus. Das vegetative Nervensystem
- Werte:
  - Bedeutung von Werten; eigene Werte herausfinden und priorisieren
  - Wertedilemma: Wie handeln wir in ethischen Konflikten?
- Der Autopilot:
  - bewusstes Handeln, auch in herausfordernden Momenten
- Vom Opfer zum Schöpfer:
  - Bewusstes Gestalten des Berufsumfeldes
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg:
  - Die vier Schritte und emphatisches Zuhören
- Stressabbau und Entspannung mit praktischen Übungen
  - Lachyoga, Yoga und Atemübungen, Clowning

Lernziele

- **Stress verstehen und bewältigen:** Ursachen, Mechanismen, das Stress-Modell nach Lazarus
- **Introspektion:** durch Selbstreflexion die individuellen Stressoren kennen lernen
- **Werte und Wertedilemmata:** innere und äußere Konflikte unterscheiden lernen
- **Empowerment und Eigenverantwortung:** Handlungsspielräume erweitern, Ressourcen ausfindig machen
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Selbsteinfühlung zur Vorbereitung auf Konfliktgespräche
- **Lachyoga:** Raus aus der Komfortzone, Humor entwickeln, entstressende Wirkung spüren
- **Yoga und Entspannungstechniken:** Entlastung durch Entspannung, Selbstwahrnehmung fördern, Stressmomente erkennen
- **Clowning:** spielerischen Umgang mit Herausforderungen erlernen, Scheitern ist erlaubt

Ein inspirierender Lernort

Die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg in Scharbeutz bietet ideale Bedingungen für dieses Seminar. Sowohl die nahe gelegene Ostsee als auch der angrenzende Wald lädt zu erholsamen Spaziergängen und Naturerlebnissen ein. Ebenso ist der große Pönitzer See durch eine kurzweilige Wanderung erreichbar. Die naturnahe Umgebung fördert Entspannung und Reflexion – ein perfekter Ort, um den Kopf frei zu bekommen und Neues zu lernen.

Jugend- und Bildungsstätte Klingberg I Fahrenkampsweg 7 I 23684 Scharbeutz
Tel: 04524 -9388 I info@bildung-klingberg.de I www.bildung-klingberg.de

Seminarablauf

Montag	**Einführung Thema Stress und Yoga**
10:00 – 12:30	Was ist Stress? Evolutionstechnischer Hintergrund der Stressforschung: Fight, Flight, Freeze. Grundlagen wichtiger Erkenntnisse aus der Stressforschung. Das Stressmodell nach Lazarus
15:00 – 18:00	Introspektion. Persönliche Stressoren finden. Einführung: Was ist Yoga? Praxis: Yogaeinheit und Entspannung; Yoga auf dem Büro-Stuhl
Dienstag	**Werte und Ressourcen, das vegetative Nervensystem**
09:00 – 12:30	Yogaeinheit, Atemübungen, Ankommen im Tag Wertemanagement; Wertedilemata Ressourcenmanagement
15:00 – 18:00	Das vegetative Nervensystem. Parasymphatikus und Symphatikus. Was richtet Dauer-Stress auf der körperlichen Ebene an? Wie können wir Gegensteuern? Vom Stress zum Burnout? Praxis: Lachyoga
Mittwoch	**Der Autopilot, vom Opfer zum Schöpfer**
09:00 – 12:30	Yogaeinheit, Atemübungen, Ankommen im Tag Den Autopiloten aushebeln. Das Umfeld bewusst gestalten
15:00 – 18:00	Praxis: Yoga-Nidra. Tiefe Entspannung in den Alltag integrieren. Soforthilfe bei Stress: Vermittlung von kurzen Übungen, die im Berufsalltag anwendbar sind
Donnerstag	**Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg**
09:00 – 12:30	Yogaeinheit, Atemübungen, Ankommen im Tag Die 4 Schritte. Erklärungen, Übungen, Fallstricke Rollenspiele
15:00 – 18:00	Selbsteinfühlung mit GFK. Die Bitte an mich selbst. Reflexionsrunde
Freitag	**Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg**
09:00 – 12:30	Yogaeinheit, Atemübungen, Ankommen im Tag emphatisches Zuhören, emphatische Einfühlung Partnerübungen
13:30 – 15:00	Offene Fragen, Rückblick auf die Woche Was nehme ich mit? Was bleibt hier? Praxis: Clownerie Organisation und Abschluss

zeitliche und inhaltliche Änderungen vorbehalten

Die Seminarinhalte und Methoden stehen alle im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 40 Unterrichtsstunden, die auf 5 Tage aufgeteilt sind und somit die gesetzlichen Vorgaben erfüllen. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung bei vollständiger Anwesenheit ausgestellt.