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

Mentale Stärke und Stressresistenz im Arbeitsalltag –
Wege zu innerer Balance und körperlicher Entlastung

Dieses fünftägige Seminar widmet sich der gezielten Förderung mentaler Stärke, Resilienz und körperlicher Entspannung durch fundierte Selbstregulationstechniken. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Ansätze zur Stressbewältigung, achtsamen Körperwahrnehmung und Förderung innerer Ruhe – ergänzt durch neurozentrierte Impulse aus der modernen Bewegungs- und Wahrnehmungslehre.
Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen über die Zusammenhänge von Nervensystem, Stressverarbeitung und Körperwahrnehmung kennen und erproben vielfältige Methoden wie Atemtechniken, geführte Meditationen, Trancereisen und einfache Körperübungen zur Reduktion von Verspannungen und mentaler Überlastung.

Das Seminar richtet sich an berufstätige Menschen, die ihre psychische Widerstandskraft stärken, entspannter durch den Alltag gehen und ihre persönliche Selbstwirksamkeit nachhaltig verbessern möchten.

Seminarinhalte

- Grundlagen der Stressphysiologie und Resilienzförderung
- Atemtechniken zur Regulation des autonomen Nervensystems
- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit in Bewegung und Stille
- Neurozentrierte Übungen zur Lösung von Verspannungen und Schmerzmustern
- Geführte Meditationen und Trancereisen zur inneren Stabilisierung
- Praktische Methoden zur Integration in den Berufsalltag
- Reflexion individueller Stressmuster und Entwicklung eigener Strategien
- Transferübungen zur nachhaltigen Anwendung im Alltag

Lernziele

- Verstehen, wie Stress im Nervensystem entsteht und beeinflusst werden kann
- Förderung innerer Ruhe durch bewusste Atmung und achtsame Körperarbeit
- Reduktion von Anspannungen, Schmerzen und Erschöpfungssymptomen
- Schulung der Selbstwahrnehmung als Basis für Selbstregulation
- Entwicklung alltagstauglicher Rituale zur Stressbewältigung
- Stärkung von Resilienz, Selbstwirksamkeit und mentaler Klarheit

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.

Seminarablauf

Montag	**Grundlagen & Orientierung**
10:00 – 12:30	Kennenlernen, Erwartungsmanagement, Einführung in das Thema Mentale Stärke
13:30 – 18:00	Grundlagen zu Stress, Resilienz und Rolle des Nervensystems
Dienstag	**Wahrnehmung und Stressregulation**
09:00 – 12:30	Wahrnehmung und Achtsamkeit: Visuelle, vestibuläre, propriozeptive Systeme
15:00 - 18:00	Atemtechniken zur Selbstregulation, Umgang mit Stress im Berufsalltag
Mittwoch	**Körperbewusstsein & mentale Entspannung**
09:00 – 12:30	Alltagstaugliche Übungen zur Körperwahrnehmung, mentale Klarheit, Bewegung
15:00 – 18:00	Trance, Meditation, Visualisierung zur Stress- und Schmerzbewältigung
Donnerstag	**Integration und Reflexion**
09:00 – 12:30	Individuelle Ressourcen erkennen, Strategien zur langfristigen Integration
15:00 – 18:00	Reflexion, vertiefte Praxis, kollegialer Austausch
Freitag	**Transfer und Abschluss**
09:00 – 12:30	Abschlussübungen, Transfer in den beruflichen Alltag
13:00 – 15:00	Feedbackrunde, Ausblick, Zertifikatsvergabe

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.