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

Stress- & Burnout-Prophylaxe – Stark im Beruf und Alltag

Stärkung der Widerstandskräfte in der modernen Arbeitswel

In dieser Seminarwoche an der Ostsee können die Teilnehmenden neue Strategien zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe erlernen.

Angelehnt an das Zitat von Aristoteles: ***„Wir können den Wind nicht ändern – aber die Segel anders setzen“***, lassen wir uns den Kopf vom frischen Meereswind freipusten und schaffen Raum für neue Möglichkeiten im Umgang mit Stress.

Durch die Schritte **„Verstehen – Erfahren – Integration“** setzen sich die Teilnehmenden mit den Ursachen von Stress und Burnout auseinander, lernen deren Mechanismen kennen und erproben Methoden zur **Achtsamkeit, Entspannung und Selbstreflexion**. Das frühzeitige Erkennen von Anzeichen für Stress und dessen Auswirkungen helfen aus dem Teufelskreis auszusteigen.

Seminarinhalte

- Stressabbau und Entspannung mit praktischen Übungen:
  - Lachyoga, Progressive Muskelentspannung, Bodyscan und Waldbaden
- die innere Balance stärken, Gelassenheit entwickeln
  - durch Perspektivwechsel, Achtsamkeit und Selbstreflexion
- eigene Stressoren entdecken
  - Innere Antreiber erkennen und transformieren
- Selbstfürsorge
  - eigene Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren mit der GFK-Methode
  - Abgrenzung und „Nein-Sagen-Lernen“
  - Wertschätzung und Wohlwohlende Haltung einnehmen

Am Ende der Woche nehmen wir das **Ruder des Lebens** wieder selbst in die Hand. Mit gestärkter Selbstwirksamkeit und den neu erlernten Werkzeugen lassen sich alte Verhaltensmuster durchbrechen und neue Handlungsräume erschließen.

Lernziele

- **Stress verstehen und bewältigen**: Ursachen und Mechanismen kennenlernen
- **Burnout vorbeugen**: Frühwarnzeichen wahrnehmen, um aus dem Hamsterrad auszusteigen
- **Achtsamkeit und Selbstregulation stärken**: Entspannungs- und Atemtechniken erlernen
- **Praktische Übungen erproben**: Lachyoga, PMR und Waldbaden gezielt nutzen.
- **Soziale Kompetenz fördern**: Wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen.
- **Selbstwirksamkeit steigern**: Ressourcen entdecken und Handlungsspielräume nutzen.

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	**Einführung Thema Stress und Achtsamkeit**
10:00 – 12:30	Was ist Stress? Stressoren, Verstärker und Reaktionen Biofeedback als Selbsttest Standortbestimmung mit dem Lebensrad
15:00 – 18:00	Einführung in Achtsamkeit und Wahrnehmung Übung: Bodyscan (Körperwahrnehmung) Reflexionsrunde - Achtsamkeitstagebuch
Dienstag	**Stress und Ressourcen**
09:00 – 12:30	Morgenritual mit Achtsamkeit Stress im Körper (akut / chronisch) Warnsignale erkennen, Sprache des Körpers
15:00 – 18:00	Das Salutogenese Modell / Hilfreiche Ressourcen entdecken Praxisübung in der Natur – Waldbaden Reflexionsrunde - Dankbarkeit und achtsame Körperreise
Mittwoch	**Burnout und innere Antreiber**
09:00 – 12:30	Morgenritual mit Achtsamkeit Burnout – Phasen des Burnouts / Symptome frühzeitig erkennen Burnout – Film „Betroffene berichten über eigene Erfahrungen“
15:00 – 18:00	Innere Antreiber Modell / Eigene Antreiber identifizieren & transformieren Praxiseinheit: Lachyoga Reflexionsrunde mit geführter Entspannungsreise
Donnerstag	**Autonomes Nervensystem, Bedürfnisse und Kommunikation**
09:00 – 12:30	Morgenritual mit Achtsamkeit Autonomes Nervensystem und Atemtechniken Bedürfnisorientierung am Modell von Klaus Grawe
15:00 – 18:00	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation Praxiseinheit: Walk & Breath am Strand Reflexionsrunde mit Progressive Muskelentspannung
Freitag	**Selbstwert und Selbstfürsorge**
09:00 – 12:30	Morgenritual mit Achtsamkeit Selbstwertgefühl stärken Selbstfürsorge (Selbstverantwortung)
13:30 – 15:00	Offene Fragen & Rückblick Organisatorisches 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.