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

Stressregulation im Job

Innere Balance finden im Umgang mit beruflichen und gesellschaftlichen Herausforderungen

Wie bleibe ich gelassen, wenn es im Job stressig wird – und um mich herum alles zu viel scheint?

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub an der Ostsee erlernst du wirksame Methoden aus der **Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis**, mit denen du einen gelassenneren und mitfühlenden Umgang mit dir selbst in herausfordernden Situationen im Job entwickeln kannst.
Im Fokus steht die Frage: **Wie kann ich mir selbst ein guter, verlässlicher Freund/Freundin sein – gerade dann, wenn's eng wird?**

Wir arbeiten dabei mit einem ganzheitlichen Lernprozess in vier Schritten:
Bewusstwerden. Veränderung motivieren. Achtsam üben. Neue Gewohnheiten verkörpern.

Du lernst, innere Stressmuster frühzeitig zu erkennen, deinen Gedanken und Gefühlen achtsam zu begegnen und neue, stärkende Sichtweisen zu entwickeln. Der Einblick in die Reaktionen deines Nervensystems hilft dir dabei, bewusster zu steuern – statt automatisch zu reagieren.

Ändern, was geht.
Akzeptieren, was ist.
Erkennen, wo du stehst.

<u>Seminarinhalte</u>

- Stressabbau und Entspannung mit praktischen Übungen:
  - Leichte Yogaübungen, Progressive Muskelentspannung, Bodyscan und Waldbaden
- Die innere Balance stärken, eine Mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber entwickeln:
  - Durch Perspektivwechsel, Achtsamkeitsübungen und Selbstreflexion
- Eigene Stressoren entdecken:
  - Innere Kritiker erkennen und transformieren
- Selbstführsorge
  - Einen Umgang mit schwierigen Gefühlen finden
  - Selbst-Wertschätzung und Wohlwohlende Haltung einnehmen
  - Abgrenzung und „Nein-Sagen-Lernen"

Die Auseinandersetzung mit dir selbst eröffnet Raum, dich besser kennenzulernen und zu spüren welche Verhaltensweisen oder Umstände du verändern möchtest – **Persönlichkeitsentwicklung braucht Neugier und den Wunsch nach Veränderung.** Diese Woche bietet dir die Möglichkeit, neue Wege zu entdecken und **innere Schätze zu bergen**, die dir helfen mit dir selbst im Einklang zu sein.

<u>Lernziele</u>

- **Stress verstehen und bewältigen:** Ursachen und Mechanismen kennenlernen.
- **Stress vorbeugen:** Frühwarnzeichen wahrnehmen, um aus Automatismen auszusteigen.
- **Achtsamkeit und Selbstregulation stärken:** Entspannungs- und Meditationstechniken erlernen.
- **Praktische Übungen erproben:** Yoga und Waldbaden gezielt nutzen.
- **Hilfreiche Qualitäten fördern:** Wertschätzenden Umgang mit sich selbst erlernen.
- **Selbstwirksamkeit steigern:** Ressourcen entdecken und Handlungsspielräume nutzen….

Ein inspirierender Lernort (Beschreibung bleibt für alle Seminare gleich)

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 körperliche Reaktionen**
10:00 – 12:30	Was ist Stress? Den Stresskreislauf und die biologischen Reaktionen des autonomen Nervensystems in belastenden Situationen verstehen lernen. Selbsttest zum Stressempfinden.
15:00 – 18:00	Vorstellung Konzept „Window of Tolerance“ Vorstellung Konzept des „ganzheitlichen Lernen“ Einführung in Achtsamkeit und Meditationspraxis
Dienstag	**Achtsamkeit und Selbstmitgefühl nutzen, Ressourcen entdecken**
09:00 – 12:30	Morgenritual: Sanftes Yoga und Meditation Eine unterstützende und mitfühlende Haltung zu sich selbst entwickeln Was sind Ressourcen? Individuelle und hilfreiche Ressourcen entdecken
15:00 – 18:00	Widerstand als Antwort auf Stress erforschen (Achtsamkeitspraxis) Praxisübung in der Natur – Waldbaden Reflexionsrunde – Ressourcen und hilfreiche Veränderung verstärken
Mittwoch	**Die innere unterstützende Stimme entdecken**
09:00 – 12:30	Morgenritual: Sanftes Yoga und Meditation Der innere Kritiker – Selbstkritik als Aktivierung des Bedrohungssystems Die Mitfühlende Stimme - Alternativen zum inneren Kritiker kennenlernen
15:00 – 18:00	Eigene Grundwerte entdecken Praxiseinheit: Vision-Board erstellen Reflexionsrunde – Stressregulation im Alltag
Donnerstag	**Achtsamkeitsbasierter Umgang mit schwierigen Gefühlen**
09:00 – 12:30	Morgenritual: Sanftes Yoga und Meditation Differenzierung zwischen von Reiz und Reaktion Praxiseinheit – Meditation zum Umgang mit schwierigen Gefühlen
15:00 – 18:00	Yogaeinheit: Stark wie ein Baum sein Visualisation – ein Kraftvollen Vorbild Reflexionsrunde – eigene Grenzen im Berufsalltag vertreten
Freitag	**Selbstwertschätzung und Dankbarkeit**
09:00 – 12:30	Morgenritual: Sanftes Yoga und Meditation Phasen des Fortschritts Glück kultivieren
15:00 – 18:00	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.