Jugend- und Bildungsstätte Klingberg I Fahrenkampsweg 7 I 23684 Scharbeutz

Tel: 04524 -9388 I info@bildung-klingberg.de I www.bildung-klingberg.de

Stressmanagement in den Wechseljahren im Beruf:

Balance finden, Leistung bewahren mit Techniken aus Yoga, Meditation und Selbstcoaching

Teilnehmende lernen neue Strategien zur Stressbewältigung in den Wechseljahren für den Beruf. Körperliche Spannungen werden abgebaut, neue Kraft und innere Ruhe werden gewonnen. Der Zugang zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, sowie der Kontakt zu sich selbst wird wiederhergestellt. Ein bewussterer und freundlicherer Umgang mit sich selbst wird eingeübt, Stresssituationen in den Wechseljahren werden gelassener wahrgenommen und ihnen wird kreativer begegnet.

Seminarinhalte

- ➢ Erarbeiten von Schwerpunktthemen zu Theorien des Gesundheitsverhaltens
- ➢ Erlernen von Übungen zur bewussten Aufmerksamkeitslenkung in der zweiten Lebenshälfte
- ➢ Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung in den Wechseljahren
- ➢ Verhaltensstrategien zur Selbstbeobachtung im Beruf, Reflexion des Stressverhaltens im Berufsalltag, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen im beruflichen Kontext
- ➢ Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen im beruflichen Kontext
- ➢ Verstehen der eigenen Wechseljahressymptome, um einen besseren Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen am Arbeitsplatz zu ermöglichen

Lernziele

- **Erkennen und Modifizieren von Symptomen der Wechseljahre**
- **Verbesserung der Stressverarbeitung und Entwicklung neuer Strategien**
- **Aufbau von Stressbewältigungskompetenzen für berufliche Situationen**
- **Senkung des Erregungsniveaus in verschiedenen Phasen der Wechseljahre**
- **Stärkung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung im Beruf in der zweiten Lebenshälfte**
- **Erlernen von Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken zur besseren Konzentration im Beruf**
- **Gesellschaftliche Zusammenhänge von Kommunikation über Wechseljahre verstehen lernen**

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	
10:00 – 12:30	Vorstellungsrunde, Erwartungsmanagement, Ablauf
15:00 – 18:00	Was sind die Wechseljahre? Definition und Phasen; Hormonelle Veränderungen im Detail; Mythen und Fakten rund um die Wechseljahre Die Wechseljahre als Chance für persönliches Wachstum; Häufige körperliche Symptome & ihre Ursachen
Dienstag	
09:00 – 12:30	Mentale & emotionale Veränderungen Werden wir eine entspanntere Gesellschaft, wenn die Wechseljahre ent-tabuisiert werden?
15:00 – 18:00	Bewegung & Kraft – Fit durch die Wechseljahre Wie hilft Hormon-Yoga? Schlafhygiene & Schlafstörungen
Mittwoch	
09:00 – 12:30	Stressmanagement in den Wechseljahren Individuelle Stressoren erkennen und bewältigen; Achtsamkeit im Alltag; Wie Achtsamkeit bei Hitzewallungen und emotionalen Turbulenzen hilft; Achtsame Kommunikation
15:00 – 18:00	Achtsamkeit auf der Arbeit integrieren- aber wie?! Konzentrationsübungen am Arbeitsplatz; Beckenbodengesundheit Die Bedeutung eines starken Beckenbodens für den Beruf
Donnerstag	
09:00 – 12:30	Die Rolle von Beziehungen und sozialen Netzwerken Resilienz aufbauen – gestärkt durch Veränderungen
15:00 – 18:00	Umgang mit Belastungen & Selbstfürsorge-Strategien, Grenzen erkennen und setzten; Entspannungstechniken für den Feierabend, um gestärkt in den neuen Arbeitstag zu starten; Besserer Schlaf
Freitag	
09:00 – 12:30	Mobilisierungssequenz: Bewegung, Atmung und Meditation Die zweite Lebenshälfte gestalten – Sinnfindung & neue Ziele Individuelle Umsetzung der Seminarinhalte in Beruf und Alltag Rückblick auf die Übungssequenzen mit Transfer zur Etablierung am Arbeitsplatz und Raum für Fragestellungen, Vertiefung und Festigung bestimmter Übungssequenzen zum Transfer des Erfahren
15:00 – 18:00	Austausch in der Gruppe über Gedanken und Erfahrungen der vergangenen Woche, Zusammenfassung und Abschlussbesprechung, Feedback, Dankbarkeitsmeditation

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.