

Resilienz kompakt für soziale Berufe

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Ausblick

Seminar
Nr.:

Dauer:
2 Tage

Minimum TeilnehmerInnen: **5**
Maximum TeilnehmerInnen: **16**

Blatt Nr.:
1

Resilienz kompakt ist eine praxisorientierte Weiterbildung, die auf den Forschungsergebnissen namhafter Wissenschaftler aufbaut und substantielle Inhalte bietet. Persönliche und organisationale Resilienz ist mehr als ein gesundheitliches Thema oder eine neue Methode, mit Stress umzugehen. Resilienz umfasst viele Faktoren des Arbeitslebens, die für anspruchsvolle berufliche Herausforderungen des Jetzt und der nahen Zukunft wesentlich sind. **Das Ziel von Resilienz kompakt ist eine substantielle Verbesserung des Selbstmanagements und der Lebensqualität.**

Menschen und Unternehmen resilienter zu machen heißt, mehr Selbstverantwortung, mehr Sinn, mehr Motivation, mehr Kompetenz und mehr Zuversicht in sich und eine lebenswerte Zukunft zu entwickeln und diese Zukunft aktiv mitzugestalten. Die Fähigkeit zur Resilienz stärkt nachhaltig die Fähigkeit zur Bewältigung von Veränderungen, Umbrüchen und schwierigen Lebensphasen.

Zielgruppe: Mitarbeiter, Projektleiter und Führungskräfte in sozialen Berufsfeldern

Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kosten:

Preise für Inhouse Seminare:

Tagessatz von 300,- € (zzgl. MwSt.), plus 20,- € Materialkosten pro Person

Die Räumlichkeiten des Seminarzentrums Ausblick können **kostenfrei für Inhouse-Seminare** genutzt werden!

Preise für offene Seminare (auch als Weiterbildungsurlaub):

Pro Person 195,- € inkl. 19 % MwSt. für zwei Tage, bei verbindlicher Anmeldung von mehreren Personen aus derselben Organisation sinkt der Preis pro Person auf 160,-€ inkl. 19 % MwSt, für zwei Tage

Mindestteilnehmerzahl für offene Seminare: 4 Teilnehmende

Termine für offene Seminare finden Sie unter: www.anna-hoffmann-coaching.de

Abschluss:

Teilnahmezertifikat „Resilienz Kompakt“ des Seminarzentrum „Ausblick“,
Staatlich anerkannter Träger für berufliche Weiterbildung und Bildungsurlaub



Resilienz kompakt für soziale Berufe

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Ausblick

Seminar
Nr.:

Dauer:
2 Tage

Minimum TeilnehmerInnen: **5**
Maximum TeilnehmerInnen: **16**

Blatt Nr.:
2

Qualitätsmerkmale:

- Nachhaltige Verankerung des Gelernten und Stärkung der Lernmotivation durch beständige Anbindung der Lernthematik an persönliche berufliche Kontexte und konkrete Fragestellungen zum eigenen Alltag
- Gezielte Stärkung der Fähigkeit zum kollaborativen Lernen und Zusammenarbeiten durch Einbindung teamfördernder Übungsformen
- Kognitive, affektive und psychomotorische Lernziele werden für einen maximalen Lernerfolg ausgewogen angesprochen. Trainingstools werden nach den Gesichtspunkten der Lerneffizienz sowie der Gewährleistung der Nachhaltigkeit der Lernziele kontextsensitiv und differenziert ausgewählt.
- Ein abwechslungsreicher und gehaltvoller Methodenmix aus Wissensinput, Arbeitsaufgaben, Gruppenübungen, Partnerarbeiten, Reflexionsaufgaben, Diskussionen und Rollenspielen unterstützt den individuellen Lernprozess.
- Alle im Seminar entstehenden Unterlagen und Visualisierungen werden für die Teilnehmenden digital aufbereitet und als Ausdruck und per E-Mail zur Verfügung gestellt.

Umgesetzte Voraussetzungen für gelingende Bildung nach den Erkenntnissen der Neurobiologie:

- Die Lerninhalte müssen für die Lernenden eine erkennbare Bedeutung haben und in ihren Augen wichtig sein: Das Lernen muss aus der subjektiven Sicht der Lernenden Sinn machen.
-> Herausarbeiten der individuellen Praxisrelevanz durch Reflective Learning Prozesse
- Lerninhalte müssen für die langfristige Verankerung eine persönliche emotionale Beteiligung hervorrufen -> Einbinden von affektiven Lernzielen und emotionaler Ansprache
- Die aus dem Lernen gewonnenen Einsichten und Erfahrungen müssen im beruflichen Alltag nützlich und praktisch anwendbar sein -> Herstellen von persönlichen Praxisbezügen
- Lerninhalte sollten mit möglichst vielen Sinnen erfahren werden -> Einbindung von psychomotorischen Lernzielen und Einbindung von lernzielorientierten Gruppenübungen
- Neue Lerninhalte müssen an bekannte Erfahrungen und individuelles Vorwissen anknüpfen können
-> Aktivierung von Vorwissen und eigenen Erfahrungen durch Dialoge, Diskussionen, Partnerübungen und Reflexionsaufgaben
- Die neuen Kenntnisse und Fähigkeiten müssen einen erkennbaren Vorteil für die Lernenden beinhalten
-> Herausarbeiten und Bewusstmachung der kognitiven Lernziele

Materialien für den vertieften Praxistransfer, die im Seminar übergeben werden:

1. Jeder Teilnehmende erhält ein Trainings-Kartenset „Der Resilienz-Coach
2. Prägnante Hand-Outs zur individuellen Vertiefung der Lerninhalte
3. Fünf Audio Files mit angeleiteten Übungen für den täglichen Gebrauch:
 - i. Tiefenentspannung – „Verantwortung loslassen“
 - ii. Aktive Meditation nach Thich Nhat Hanh (Zen-Meister) – Entstressen im beruflichen Alltag
 - iii. Stille- und Atemmeditation nach Dr. Kabat-Zinn
 - iv. Mentalübung „Eigenparadies“ nach Dr. Toni Pizzeco– geführte Visualisierung
 - v. Mentalübung „Eigenbild“ nach Dr. Toni Pizzeco („Optimismus-Training“)
 - vi. Mentalübung „Problemlösung“ nach Dr. Toni Pizzeco– geführte Visualisierung



Lernziele

Module	Thema	Lernziele	Dauer
1	Resilienz- Überblick über die 10 wichtigsten Resilienzfaktoren Theorieinput nach Prof. Jutta Heller und Dr. Christina Berndt; Praktische Übungen, Diskurs, Praxistransfer	Die 10 Säulen der Resilienz nach der American Psychological Association im Überblick; Schlüssel für innere Stärke kennen und nutzen können; Konstruktiver Umgang mit Veränderungen; Arbeit mit handlungswirksamen Zielen; Individuelle Resilienzressourcen entdecken und stärken	4 LE (4 x 45 min) + 15 Min
2	Selbstwirksames Handeln Theorieinput nach Prof. Gerald Hüther und A. Bandura; Praktische Übungen, Diskurs, Praxistransfer	Einführung in die Selbstwirksamkeitserwartung; eigene Handlungsspielräume erkennen und nutzen; Verbesserung des Selbstmanagements; Stärkung des Selbstvertrauens; Arbeit mit inneren Bildern, Reflective Learning Prozesse nutzen können	4 LE (4 x 45 min) + 15 Min
3	Mentaltraining: handlungswirksame Erwartungshorizonte; Theorieinput nach Dr. Sonja Lyubomirsky und Dr. Toni Pizzecco; Diskurs, Praxistransfer	Einführung in das Mentaltraining in Theorie und Praxis; Handlungswirksame Erwartungshorizonte verstehen und nutzen können; Bewährte Strategien zur Bewältigung von Schwierigkeiten kennen; Aufbau hilfreicher Gewohnheiten	4 LE (4 x 45 min) + 15 Min
4	Proaktives Stressmanagement und Achtsamkeit Theorieinput nach Dr. Kabat-Zinn; Praktische Übungen, Diskurs, Individueller Praxistransfer	Individuelle Stressoren analysieren und selbstwirksam reduzieren; Praktische Entspannungstechniken anwenden können; Sensibilisierung für angemessene Selbstfürsorge; Einführung in die Achtsamkeitslehre nach Dr. Kabat-Zinn	4 LE (4 x 45 min) + 15 Min

Trainerprofil:

Annette Hoffmann, genannt Anna, Jahrgang 1967, Mutter von drei Kindern

Learning Organisation Facilitator, Zertifizierter Systemischer Business Coach (DGC), autorisierte Prozessberaterin, Mentaltrainerin, Geprüfte Stressmanagementtrainerin, Change Agent

Berufliche Praxis(u.a.):

- Autorisierte Prozessberaterin im Bundesprogramm „UnternehmensWert: Mensch“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales im Rahmen der Initiative „Neue Qualität der Arbeit – Zukunftsgerechte Gestaltung der Arbeitswelt“
- Businessconsultant in der BAFA Beraterbörse (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) seit 2010
- Dozententätigkeit u.a. für den Bereich Wirtschaftsförderung der Stadt Potsdam und den Landkreis Teltow-Fläming sowie die Hochschule für Nachhaltige Entwicklung Eberswalde
- Trainertätigkeit für die Bildungsagenten Berlin

Ausbildungen(u.a.):

- Postgraduate Studium „Change Management und Lernen in Organisationen“; Universität Hamburg 2015/16
- Mentaltrainerin mit Schwerpunkt Zielerreichung, Wiblishauser-Seminare; München 2014
- „Innerbetriebliche Mediations- und Konfliktlösungskompetenzen“, Studiengemeinschaft Darmstadt, 2011
- Geprüfte Stressmanagement-Trainerin; Wiblishauser-Seminare; München 2010
- Systemischer Business Coach und Prozessbegleiterin; Befähigung zum Einzel-, Team- und Coachings nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching; Berlin 2007-2009

Weiterqualifizierungen(u.a.):

- „Train-the-Trainer“ beim Deutschen Institut für Erwachsenenbildung, 2016
- „Interventionen im Mentaltraining“, Milton-Erickson Institut Berlin, 2015
- Systemische Trend- und Zukunftsforschung, Zukunftsinstitut Deutschland, Frankfurt 2014
- Evaluierungskonzeption; DeGEVal – Deutsche Gesellschaft für Evaluation, RKW Berlin; 2014
- „Energetische Psychotherapie“, Interventionen im Stressmanagement, Milton-Erickson Institut Berlin, 2009
- „Therapie einschränkender Glaubenssysteme“, Milton-Erickson Institut Berlin, 2008
- Entspannungsverfahren am Heilpraktikerinstitut Edling; Berlin 2006
- „Die Kunst des achtsamen Lebens“, Kurs mit dem Vater der Achtsamkeitslehre Thich Nhat Hanh, Mai 2005



Resilienz kompakt für soziale Berufe

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Ausblick

Seminar
Nr.:

Dauer:
2 Tage

Minimum TeilnehmerInnen: **5**
Maximum TeilnehmerInnen: **16**

Blatt Nr.:
4

Modul 1: **Überblick über die 10 wichtigsten Resilienzfaktoren**

Vermittelte Theorieinputs:

- Resilienz: Seminarziele und Begriffsklärung nach Dr. Christina Berndt
- Konstruktiver Umgang mit Veränderung: Krisen als Lernchancen
Erkenntnisse der Lerntheorie nach Prof. Amy Edmondson
- Die 10 Säulen der Resilienz nach der American Psychological Association im Überblick
- Akzeptanz als Basisbausteine für Resilienz – Schlüssel für innere Stärke nach Prof. Jutta Heller
- Abhängige oder handlungswirksame Ziele: Selbstverantwortung als Schlüssel
- Flexibilität: Kontextsensitive Beurteilung und Planung

Vermittelte praktische Trainingsmöglichkeiten für zu Hause (Begleitender und vorbereitender Praxistransfer):

- Ressourcen einsammeln: Biografische Übung zu eigenen Resilienz Erfahrungen
- Individuelle Audiotrigger zur Stärkung der intrinsischen Motivation
- Eigene Möglichkeiten für positive neue Erfahrungen identifizieren
- Individuelles Lernen durch Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten
- Persönlicher Praxistransfer mit dem Aktionsplan

Vermittelte Methodenkompetenzen:

- Reflective Learning als Methode zur Erweiterung der persönlichen Lernbasis
- Langfristige Arbeit mit dem Kartenset „Der Resilienz-Coach“ zur Verankerung und Konkretisierung von Lerninhalten
- Akzeptanz aufbauen – Fallbezogene Situationsanalyse
- Flexibilität stärken – neue Erfahrungen einladen

Modul 2: **Selbstwirksames Handeln**

Vermittelte Theorieinputs:

- Das Selbstwirksamkeitsmodell nach Albert Bandura
- Die vier Faktoren der Selbstwirksamkeit
- Fallbeispiel Biz Stone, Gründer von Twitter: Architekt der eigenen Umstände sein
- Negative Denkspiralen erkennen und beenden können
- Die Wirkung innerer Bilder nach Prof. Dr. Gerald Hüther

Vermittelte praktische Trainingsmöglichkeiten für zu Hause (Begleitender und vorbereitender Praxistransfer):

- Persönlicher Praxistransfer mit dem Lerntagebuch
- Selbsttest zur Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)
- Konstruktive Selbstreflexion als Instrument für verbessertes Selbstmanagement
- Reflexion über innere Leitbilder
- Selbstmanagementtechnik: Performance Accomplishments

Vermittelte Methodenkompetenzen:

- Reflection vs. Rumination (Konstruktive Zielreflexion von negativen Grübelschleifen unterscheiden können)
- Kreativitätstechnik „Innerer Mentor“
- Stressmanagementtechnik „Selbstwirksamer aktiver Umgang mit schwierigen Situationen“
- Selbstmanagementtechnik: Verbal Persuasion



Resilienz kompakt für soziale Berufe

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Ausblick

Seminar
Nr.:

Dauer:
2 Tage

Minimum TeilnehmerInnen: **5**
Maximum TeilnehmerInnen: **16**

Blatt Nr.:
5

Modul 3: **Mentaltraining: handlungswirksame Erwartungshorizonte**

Vermittelte Theorieinputs:

- Die Bedeutung eines positiven Erwartungshorizonts im Change Management nach den Forschungen von Nystrom und Starbuck
- Der Wert positiver kognitiver Einschätzung und der gesunde Umgang mit Verlustaversion nach Dr. Sonja Lyubomirsky
- Möglichkeiten des Mentaltrainings zur Einstellung auf und Bewältigung von Schwierigkeiten nach Dr. Toni Pizzocco
- Konstruktive Gewohnheiten aufbauen nach Dr. Toni Pizzocco

Vermittelte praktische Trainingsmöglichkeiten für zu Hause (Begleitender und vorbereitender Praxistransfer):

- Persönlicher täglicher Praxistransfer mit dem Lerntagebuch
- Reflexion über eigene Erfahrungen mit Erwartungshorizonten und aktivem Gestalten der Zukunft
- Individuelle Anwendung der vermittelten Mentalübungen
- Dokumentation von neuen Einsichten über eigene innere Haltungen

Vermittelte Methodenkompetenzen:

- Auswirkungen von Verlustaversion, hedonistischer Adaption und kognitiven Einschätzungen an Fallbeispielen
- Mentalübung „Eigenparadies“ nach Dr. Toni Pizzocco („Optimismus-Training“) – aktives Entstressen
- Mentalübung „Eigenbild“ nach Dr. Toni Pizzocco („Optimismus-Training“) – lebenswerte Zukunft gestalten
- Mentalübung „Problemlösung“ nach Dr. Toni Pizzocco („Optimismus-Training“) – lebenswerte Zukunft

Modul 4: **Proaktives Stressmanagement und Achtsamkeitslehre**

Vermittelte Theorieinputs:

- Einführung in die Achtsamkeitslehre nach Dr. Kabat-Zinn
- Praktische Anregungen für achtsames Leben und Arbeiten im Alltag
- Individuelle Stressoren analysieren
- Selbstwirksame Reduktion von Stressoren
- Sensibilisierung für angemessene Selbstfürsorge

Vermittelte praktische Trainingsmöglichkeiten für zu Hause (Begleitender und vorbereitender Praxistransfer):

- Persönlicher täglicher Praxistransfer mit dem Lerntagebuch
- Individuelle Analyse für situativen Stress nach Prof. Hans Eberspächer
- individuell umsetzbare Möglichkeiten der Reduktion von Stressoren
- Dokumentation von neuen Einsichten über eigene Handlungsmöglichkeiten

Vermittelte Methodenkompetenzen:

- Aktive Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh (Zen-Meister und Autor) – Entstressen im beruflichen Alltag
- Stille- und Atemmeditation nach Dr. Kabat-Zinn
- Test für situatives Stressmaß nach Prof. Hans Eberspächer
- Test für Stressoren in der Freizeit



Resilienz kompakt für soziale Berufe

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Ausblick

Seminar
Nr.:

Dauer:
2 Tage

Minimum TeilnehmerInnen: **5**
Maximum TeilnehmerInnen: **16**

Blatt Nr.:
6

Dauer	Seminarinhalte	Modul Nr.	Methodik	Setting /Arbeitsmaterial
1. Tag				
15 min	Willkommen! Vorstellung, Organisatorisches		Gespräch, Übung	Offener Kreis im Raum
15 min	Resilienz: Seminarziele und Begriffsklärung nach Dr. Christina Berndt (Autorin des Bestsellers „Resilienz“)	1	Lehrgespräch	Hand-Out
15 min	Praxistransfer: Biografische Übung zu eigenen Resilienz Erfahrungen – Ressourcen einsammeln		Partnerübung	Arbeitsmaterial Verteilen im Raum
10 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
15 min	Die 10 Säulen der Resilienz nach der APA im Überblick		Impulsvortrag	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
10 min	Abhängige oder handlungswirksame Ziele: Selbstverantwortung		Lehrgespräch	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
15 min	Praxistransfer: Einführung in die Arbeit mit dem Kartenset „Der Resilienz-Coach“		Gruppenübung + Einzelübung	Kartenset, Arbeitstische
10 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
	<i>Pause</i>			
15 min	Konstruktiver Umgang mit Veränderung: Krisen als Lernchancen Erkenntnisse der Lerntheorie nach Prof. Amy Edmondson		Lehrgespräch	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
10 min	Praxistransfer: Individuelle Audiotrigger zur Stärkung der intrinsischen Motivation nutzen		Gruppenübung	Musik
10 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
15 min	Akzeptanz als Basisbausteine für Resilienz – Schlüssel für innere Stärke nach Prof. Jutta Heller		Impulsvortrag	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
10 min	Praxistransfer: Akzeptanz aufbauen – Fallbezogene Analyse		Einzelübung	Arbeitsblatt, Arbeitstische
10 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
10 min	Flexibilität: Kontextsensitive Beurteilung und Planung		Impulsvortrag	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
10 min	Praxistransfer: Flexibilität stärken- neue Erfahrungen einladen		Partnerübung	Lerntagebuch
	<i>Mittagspause</i>			
15 min	Einstimmung, Aktivierung		Gespräch, Übung	Offener Kreis im Raum
15 min	Begriffsklärung nach dem Modell von Albert Bandura; Welche Faktoren tragen zur Selbstwirksamkeit bei?	2	Lehrgespräch	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
10 min	Übung: Selbsttest zur Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)		Einzelübung	Arbeitsblatt, Arbeitstische
10 min	Diskurs zur Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)		Reflexion	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
10 min	Fallbeispiel Biz Stone, Gründer von Twitter „Architekt der eigenen Umstände sein“		Fallbeispiel	Anschauungsmaterial
15 min	Konstruktive Selbstreflexion als Instrument für verbessertes Selbstmanagement: Zielorientiertes Denken		Impulsvortrag	Sitzkreis, Copyboard o.ä.; Hand-Out
20 min	Übung: Reflection vs. Rumination (Zielreflexion von negativen Grübelschleifen unterscheiden können)		Partnerübung	Arbeitsblatt, Arbeitstische
10 min	Auswertung und Reflexion		Gespräch	Lerntagebuch
	<i>Pause</i>			
15 min	Die Wirkung innerer Bilder nach Prof. Dr. Gerald Hüther		Impulsvortrag	Copyboard, Hand-Out
5 min	Praxistransfer: Selbstreflexion über innere Leitbilder		Einzelübung	Lerntagebuch
15 min	Kreativitätstechnik „Innerer Mentor“		Gruppenübung	Copyboard, Hand-Out
10 min	Selbstwirksamer Umgang mit schwierigen Situationen: Strategien in Theorie und Praxis		Lehrgespräch, Fallbeispiel	Sitzkreis, Visualisierung
20 min	Praxistransfer: Stressmanagementtechnik „Selbstwirksamer aktiver Umgang mit schwierigen Situationen“		Teamübung	Arbeitsblatt, Arbeitstische
15 min	Fallbeispiele der einzelnen Teams		Präsentation	Podium, Metaplanwand
10 min	Auswertung und Reflexion		Gespräch	Lerntagebuch
15 min	Individueller Praxistransfer mit dem Aktionsplan		Einzelübung	Aktionsplan



Resilienz kompakt für soziale Berufe

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Ausblick

Seminar
Nr.:

Dauer:
2 Tage

Minimum TeilnehmerInnen: **5**
Maximum TeilnehmerInnen: **16**

Blatt Nr.:
7

Dauer	Seminarinhalte	Modul Nr.	Methodik	Setting /Arbeitsmaterial
2. Tag				
15 min	Einstimmung, Aktivierung		Gespräch, Übung	Offener Kreis im Raum
10 min	Die Bedeutung eines positiven Erwartungshorizonts im Change Management nach den Forschungen von Nystrom und Starbuck	3	Impulsvortrag	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
15 min	Diskurs und Reflexion über eigene Erfahrungen mit Erwartungshorizonten und aktivem Gestalten der Zukunft		moderierter Gruppendiskurs	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
15 min	Möglichkeiten des Mentaltrainings zur Einstellung auf und Bewältigung von Schwierigkeiten nach Dr. Toni Pizzeco		Lehrgespräch	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
20 min	Praxistransfer: Mentalübung „Eigenparadies“ nach Dr. Toni Pizzeco („Optimismus-Training“) – aktives Entstressen		Geführte Visualisierung	Freies Verteilen im Raum
10 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
15 min	Praxistransfer: Mentalübung „Eigenbild“ nach Dr. Toni Pizzeco („Optimismus-Training“) – lebenswerte Zukunft gestalten		Geführte Visualisierung	Freies Verteilen im Raum
5 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
	<i>Pause</i>			
10 min	Der Wert positiver kognitiver Einschätzung und der gesunde Umgang mit Verlustaversion nach Dr. Sonja Lyubomirsky		Impulsvortrag	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
15 min	Die Auswirkungen von Verlustaversion, hedonistischer Adaption und kognitiven Einschätzungen an Fallbeispielen		Arbeitsteilige Gruppenübung	Freies Verteilen im Raum
15 min	Präsentation und Auswertung der Übung im Plenum, Diskurs		Präsentation	Copyboard, Sitzkreis
15 min	Konstruktive Gewohnheiten aufbauen nach Dr. Toni Pizzeco		Lehrgespräch	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
20 min	Praxistransfer: Mentalübung „Problemlösung“ nach Dr. Toni Pizzeco („Optimismus-Training“) – lebenswerte Zukunft		Geführte Visualisierung	Freies Verteilen im Raum
10 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
5 min	Individueller Praxistransfer: Festhalten von neuen Einsichten		Reflexionsaufgabe	Lerntagebuch
15 min	Einführung in die Achtsamkeitslehre nach Dr. Kabat-Zinn	4	Impulsvortrag	Sitzkreis, Audio
10 min	Übung: Aktive Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh (Zen-Meister und Autor) – Entstressen im beruflichen Alltag		Gruppenübung	Freies Verteilen im Raum
10 min	Auswertung der Übung im Plenum: Erfahrungen, Anregungen		Gespräch	Sitzkreis, Lerntagebuch
15 min	Praktische Anregungen für achtsames Leben und Arbeiten im Alltag		Lehrgespräch	Sitzkreis, Hand-Out
15 min	Individuelle Möglichkeiten für mehr Achtsamkeit im Alltag		Partnerübung	Arbeitstische, Arbeitsblatt
10 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
10 min	Übung: Stille- und Atemmeditation nach Dr. Kabat-Zinn		Gruppenübung	Freies Verteilen im Raum
5 min	Auswertung der Übung im Plenum: Erfahrungen, Anregungen		Gespräch	Sitzkreis, Lerntagebuch
	<i>Pause</i>			
10 min	Individuelle Stressoren analysieren		Impulsvortrag	Sitzkreis, Copyboard o.ä.
20 min	Praxistransfer: Test für situatives Stressmaß nach Prof. Hans Eberspächer und individuelle Analyse für situativen Stress		Gruppenübung + Einzelübung	Arbeitstische, Arbeitsblatt
15 min	Selbstwirksame Reduktion von Stressoren		Lehrgespräch	Hand-Out
15 min	Praxistransfer: Test für Stressoren in der Freizeit und anschließend individuell umsetzbare Möglichkeiten der Reduktion finden		Partnerübung	Arbeitstische, Arbeitsblatt
10 min	Auswertung der Übung im Plenum		Gespräch	Lerntagebuch
15 min	Sensibilisierung für angemessene Selbstfürsorge		Lehrgespräch	Sitzkreis, Hand-Out
5 min	Individueller Praxistransfer: Festhalten von neuen Einsichten		Reflexionsaufgabe	Lerntagebuch
15 min	Gesamtevaluierung, Auswertung; Raum für offene Fragen		Feedback	Evaluierungsbogen

