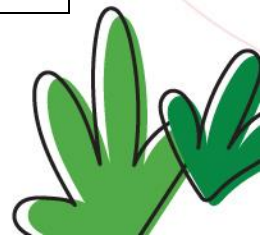




Titel	STRESS REDUZIEREN
Einführung	<p>Wir alle wissen, dass Stress nicht die beste Art ist, das Leben zu leben. Aber was genau ist Stress? Was passiert im Körper? Wie gestresst sind Sie wirklich? Und was können Sie tun, um dies zu ändern und eine selbstbewusste, lebendige und stressfreie Denkweise zu haben?</p> <p>In dem Workshop „Stress reduzieren“ werden wir das Phänomen Stress besprechen. Spaß haben und kreativ sein sind die beiden Dinge, auf die wir uns konzentrieren werden. Wir werden einen "Stresstest" durchführen und Sie lernen, wie Sie sich durch Entspannungsübungen beruhigen können.</p> <p>Die Frage ist: Wie stressresistent sind Sie?</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<p>Es gibt viele Tipps und Tricks, wie man stressresistenter werden kann. Indem wir Sie an unterhaltsamen Übungen teilnehmen lassen, werden wir Ihnen zeigen, was Sie am meisten stresst und ängstigt, aber auch, was Sie tun können, um solche Gefühle (gestresst, ängstlich, schüchtern, frustriert, wütend usw.) zu vermeiden. Mit anderen Worten: Wie werden Sie stressresilient?</p>
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	
Auseinandersetzung mit dem Thema	Inhalt Einführung: Theorie <ul style="list-style-type: none">• Was ist Stress?• Stressphysiologie• Stresssymptome und -signale• Das Gehirn• Emotionen• Entspannung Übungen: während des gesamten Workshops





	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungsübungen• Energizer: Übungen für einen Energieschub, Boosts bei theoretischen Schulungen, Kursen oder Workshops• Körperliche Übungen• Übungen zur Resilienz• Übungen in der Gruppe <p>Die theoretischen und der praktischen Teile des Workshops werden abwechselnd durchgeführt, um auf natürliche Weise eine angenehme Atmosphäre für Personen zu schaffen, die sich unsicher fühlen.</p> <p>Aktivitäten während des Workshops: Gewinn-/Belohnungselemente, Ja-Nein-Rätsel, optische Täuschungen, Konzentrationsübungen, verbale und nonverbale usw.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

