

Muster-Seminarplan einer Bildungszeitveranstaltung nach BremBZG-VO

Hier: Gesundheitsbildung

Seminar von – bis: <i>04. - 06.03.2019</i> (Zeitplan bitte gesondert ausweisen)		Seminarartikel: <i>Mit Gelassenheit und Souveränität durch den Berufsalltag – Stressmanagement mit Yoga</i>
Veranstaltungsort: <i>Einrichtung X, Bremen</i>		
Bildungsziel: <i>Die Lernenden können Stresssymptome und -ursachen erkennen, den eigenen Umgang mit Stress analysieren und Yoga als Methode zur Stressbewältigung einsetzen.</i>		
Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Stress und Stressoren</i> ▪ <i>Ansätze zur Stressvermeidung und persönliches Stressmanagement</i> ▪ <i>Yoga als Mittel zur Stressbewältigung, Auswirkungen von Yoga</i> 		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
<i>Montag</i>	<i>Stress Stressvermeidung Stressbewältigung</i>	<i>Die Lernenden können erklären, was Stress ist und wie Stress entsteht, indem sie die gelernten Definitionen und Ansätze abrufen und wiedergeben. Sie können verschiedene Möglichkeiten im Umgang mit Stress erläutern, indem sie die verschiedenen Ansätze aus der Literatur herausarbeiten und zusammenfassen. Sie können Yoga-Übungen zur Stressbewältigung anwenden, indem sie die Übungen angeleitet durchführen und deren Wirkung reflektieren.</i>
<i>Dienstag</i>	<i>Stressoren, Stressreaktionen, Umgang mit Stress</i>	<i>Die Lernenden können verstehen und erläutern, wie Stress ausgelöst wird und wie der Körper auf Stress reagiert. Sie können eigene Stressoren und eigene Stressreaktionen herausarbeiten, indem sie die eigenen Lebensumstände analysieren und das eigene Verhalten in Stresssituationen reflektieren. Sie können Yoga-Übungen und Atemtechniken zur Schulung von Gelassenheit und Achtsamkeit anwenden, indem sie die Übungen angeleitet durchführen und ihre Wirkung reflektieren.</i>
<i>Mittwoch</i>	<i>Wirkungen des Yoga, persönliches Stressmanagement</i>	<i>Die Lernenden können...</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>die Wirkungen von Yoga auf körperlicher und mentaler Ebene einordnen, indem sie die theoretischen Ansätze nachvollziehen und mit eigenen Erfahrungen abgleichen.</i> - <i>Sie können Yoga-Übungen zur Stärkung der Resilienz anwenden, indem sie die Übungen angeleitet durchführen und ihre Wirkung reflektieren.</i> - <i>ein eigenes Stressmanagement entwickeln, indem sie Lerninhalte reflektieren und überlegen, wie sie die erlernten Strategien im Alltag anwenden können.</i>

Zeitplan:

<i>Mittwoch bis Mittwoch</i>	
<i>09:00 – 10.30 Uhr</i>	<i>Seminar</i>
<i>10.30 – 10.45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<i>10:45 – 12:15 Uhr</i>	<i>Seminar</i>
<i>12:15 – 13:15 Uhr</i>	<i>Mittagspause</i>
<i>13:15 – 14:45 Uhr</i>	<i>Seminar</i>
<i>14:45 – 15:00 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<i>15:00 – 16:30 Uhr</i>	<i>Seminar</i>