##### **Stress mit Stress? Niemehr!**

##### **Stress vorbeugen und abbauen**

Ein CZV zertifiziertes Tagestraining

**Ausbildner** Bernhard Grimm, GrimmKomm, Münsingen (CZV-zertifiziert)

**Teilnehmer** Chauffeure, Disponenten und alle, die Ihren Stress vermeiden und abbauen wollen.

**Lernziele** Die Teilnehmenden

- kennen die wesentlichen Faktoren, die Stress auslösen (K1)

- verstehen, wie Stress unser tägliches Leben negativ beeinflusst (K2)

- sind sich der Konsequenzen von unbehandeltem Stress bewusst (A3)

- kennen Möglichkeiten zur Stressbewältigung (K1)

- kennen die inneren Antreiber und wie sie uns beeinflussen (K1)

- wissen, wie sie Stress kontrollieren und abbauen können (K3)

- können Sachverhalte gezielt hinterfragen und so Bedürfnisse erkennen (K3)

- haben Gelegenheit erhalten, Stress unmittelbar abzubauen (A3)

- kennen die Vorteile einer ruhigen Vorgehensweise bei Konfliktsituationen (K3)

- wissen, wie sie auch in anspruchsvollen Situationen souverän und ruhig reagieren (K3)

****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Dauer h** | **Inhalte (Methoden\*)** | **Lehrkräfte** |
| 08.30 – 08.40 | 0:10 | **Begrüssung / Kursziele / Erwartungen / Einleitung** | Trainer |
| 08.40 – 09.00 | 0:20 | **Frage-Parcour Stress**  1. Meine Erfahrungen mit Stress  2. Wie habe ich darauf reagiert?  3. Hauptfaktoren von Stress  4. Was uns beeinflusst  (Einzelarbeit) | Trainer |
| 09.00 – 10.15 | 1:15 | **Wie Stress entsteht**  Analyse des Frage-Parcours  (Gruppenarbeit, Diskussion im Plenum) | Trainer |
| 10.15 – 10.30 | 0:15 | Pause |  |
| 10.30 – 12.00 | 1:30 | **Die inneren Antreiber und Beeinflusser**  Wie Antreiber uns im Alltag beeinflussen und  Wie wir damit umgehen.  Test und Auswertung  (Gruppenarbeit, Diskussion im Plenum) | Trainer |
| 12.00 – 13.00 | 1:00 | Mittagspause | - |
| 13.00 – 13.30 | 0:30 | **Stressbewältigung I**  Was wir alles falsch machen können und die Folgen  (Diskussion im Plenum) | Trainer |
| 13.30 – 14.50 | 1:20 | **Stressbewältigung II**  10 Massnahmen zum Stress-Abbau  (Gruppenarbeit und Präsentation) | Trainer |
| 14.50 – 15.05 | 0:15 | Pause |  |
| 15.05 – 16.45 | 1:30 | **Stressbewältigung III**  Aktiver Stressabbau unter Aufsicht in einem  Demolition-Room  (2er Teams) | Trainer |
| 16.45 – 17.00 | 0:15 | **Zusammenfassung und Fragen**  Fragen und Schlussbesprechung (Diskussion, Feedback) | Trainer |
| **Total** | **7:00** |  |  |

**Tagesprogramm**

\* Die Methoden können nach Erwartungshaltung der Teilnehmer und je nach Referenten vom Programm abweichen. Beim Einsatz von stärker schülerzentrierten Unterrichtsverfahren lässt sich nur der organisatorische Ablauf festlegen, während die methodischen Einzelheiten nicht geplant werden können (vgl. R Dubs, Unterrichtsvorbereitung, 1996).