

Wald-er-LEBEN

PROGRAMM

im Naturpark Dübener Heide
www.naturpark-duebener-heide.de/wald-er-leben

„Reif für die Heide“

Stressbewältigung in Alltag und Beruf

Uhrzeit	Thema / Aktion
17:00 – 20:30	Tag 1 - Freitagabend
17:00 – 17:45	Ankommen, Anmelden, Imbiss
18:00 – 18:45	Modul 1: Einführung & Aufwärmen
	<ul style="list-style-type: none">• Begrüßung und Vorstellung• Einführung ins Thema
18:45	Pause
19:00 – 20:30	Modul 2: Stress verstehen – Einstieg in das Thema Stress
	<ul style="list-style-type: none">• Wahrnehmung von Stress im Volksmund• Definitionen der gängigen Stressforschung• Stress- und Krisensituationen im Lebensalltag
20:30	Tagesabschluss, Abendsegen

08:30 – 18:00	Tag 2 - Samstag
08:00	Begrüßung und Willkommen Morgenimpuls
08:30 – 10:00	Modul 3: Der eigenen Stresswahrnehmung auf der Spur
	<ul style="list-style-type: none">• Stressauslösern auf der Spur• Subjektive Parameter des Stressempfindens• Stress-Signale – körperlich, emotional, kognitiv, Verhalten u. a.
10:00 - 10:10	Pause
10:10 – 11:40	Modul 4: Stressoren verstehen und bestimmen – Teil 1
	<ul style="list-style-type: none">• Das Stressmodell nach Lazarus• Definition von Stressoren im beruflichen und privaten Umfeld• Charakteristika von Stress
11:40 – 11:45	Pause
11:45 – 12:30	Modul 4: Stressoren verstehen und bestimmen – Teil 2
	<ul style="list-style-type: none">• Einschätzungsmerkmale von Situationen, die Stress auslösen können

Umsetzung in Kooperation mit der
LAG Dübener Heide:

**HIER INVESTIERT EUROPA
IN DIE LÄNDLICHEN GEBIETE.**



EUROPÄISCHE UNION
ELER
Europäischer Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des ländlichen Raums



Wald-er-LEBEN

PROGRAMM

im Naturpark Dübener Heide
www.naturpark-duebener-heide.de/wald-er-leben

12:30	Mittagspause
13:30 – 15:00	Modul 5: Stressverhalten verstehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Produktives sowie non-produktives Stressverhalten • Entstehungsgründe von Stressverhalten und dazugehörigen Denkmustern
15:00 – 15:15	Kaffeepause
15:15 – 16:45	Modul 6: Kurzfristige Bewältigungsstrategien
	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen kurzfristiger Bewältigungsstrategien
16:45	Pause
16:55 – 17:40	Modul 7: Bewältigungsstrategien in Anwendung
	<ul style="list-style-type: none"> • Walking / Nordic Walking • Anwendung von Bewältigungsstrategien
17:40 – 18:00	Abendsegen zur Nacht Optional: Genussvolle Bewältigungsstrategie - Gemeinsames Abendessen in einem Restaurant vor Ort

08:30 – 13:00	Tag 3 - Sonntagvormittag
08:00	Begrüßung und Willkommen Morgenimpuls
08:30 – 10:00	Modul 8: Langfristige Bewältigungsstrategien
	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen langfristiger Bewältigungsstrategien • Verbinden von Stressor und Bewältigungsstrategie: Was passt zusammen?
10:00 – 10:10	Pause
10:10 – 11:40	Modul 9: Entwicklung alltagstauglicher Bewältigungsstrategien
	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Matching von Stressor und Strategie • Entwicklung von Bewältigungsstrategien anhand konkreter Sachverhalte
11:40 – 11:45	Pause
11:45 – 12:30	Schlussrunde: Zusammenfassung & Bündeln Feedback & Ausblick
12:30 / 13:00	Ende