

Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten

Offenes Modul arbeitsmedizinische Betreuung – B·A·D GmbH

Es gibt viele Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen und Abstand vom schulischen Alltag zu gewinnen – jeder hat seine eigene Strategie entwickelt. Auch das Erlernen einer systematischen Entspannungsmethode kann helfen, Stresssymptome zu lindern und zur Ruhe zu kommen.

Das Modul „Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten“ vermittelt wesentliche Inhalte zum Thema Entspannung von belastenden Situationen im Schulalltag. Zunächst wird in Kürze auf Stressreaktionen und die Auswirkungen von Belastungen auf die Gesundheit eingegangen. Im Anschluss wird die Wechselwirkung von Anspannung und Erholung verdeutlicht sowie ein kurzer theoretischer Input zum Thema Erholung eingebracht. Danach erhalten Sie einen Überblick zu verbreiteten Entspannungsmethoden, die im Laufe des Moduls erprobt und reflektiert werden.

Den Abschluss bilden verschiedene Transferübungen sowie Informationen zur weiteren Vertiefung in einzelne Entspannungstechniken.

Inhalte des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von theoretischen Grundlagen zum Spannungsfeld Stress – Erholung bzw. Entspannung • Kennenlernen der theoretischen Grundlagen und Erprobung von Entspannungsmethoden und -techniken in der Praxis, z.B. Progressive Muskelentspannung (PMR), Atemtechniken, Autogenes Training (AT) • Belastungsgrenzen & -symptomaten aufzeigen (Burnout-Prophylaxe) • Ansätze für den Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag zu Themenschwerpunkten wie Gesunder Schlaf, Zeit zum Genießen, Kurzentspannung im Schulalltag
Ablauf	<p>Das Modul wird ganztägig für Lehrkräfte und Schulleitung in den Räumlichkeiten der B·A·D Gesundheitszentren angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag • Angebote zur Selbstreflexion • Einzel- und Kleingruppenübungen • Diskussionen im Plenum
Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleitung
Teilnehmendenzahl	Max. 12 Personen
Veranstaltungsort	B·A·D Gesundheitszentrum Alternativ: Umsetzung als Webinar
Organisatorisches	Yogamatten
Vorkehrungen bezüglich der Pandemie	Die Mindestanforderungen an Seminarräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen in den B·A·D Gesundheitszentren werden selbstverständlich erfüllt.