

# Stundenplan / Veranstaltungsprogramm

## Resilienz und Stressbewältigung im Berufsalltag

Entwicklung von Selbstregulation, Fokus und Leistungsfähigkeit

Seminarort: Casa el Morisco, Benajárfefe (Málaga), Spanien

Umfang: 5 Seminartage, 40 Unterrichtsstunden

### Tag 1 – Orientierung und Grundlagen der Stressbewältigung

Zeit	Inhalt
08:00–08:45	Begrüßung, organisatorische Einführung und Seminarüberblick (1 UE)
08:45–10:15	Körperbasierte Selbstregulation: Aktivierung und Wahrnehmung körperlicher Stresssignale (2 UE)
10:15–11:15	Frühstück
11:30–13:00	Einführung in Stressmodelle und Resilienz im Berufsalltag (2 UE)
13:00–14:00	Mittagessen
14:30–16:00	Resilienzfaktoren und persönliche Ressourcenanalyse (2 UE)
16:00–16:45	Strukturierte Reflexion: Wahrnehmung individueller Stressmuster (1 UE)

### Tag 2 – Stressphysiologie und Regulation

Zeit	Inhalt
08:00–09:30	Körper- und atembasierte Methoden zur Stressregulation (2 UE)
09:30–10:15	Reflexion: Wirkung körperlicher Aktivierung auf Stressreaktionen (1 UE)
10:15–11:15	Frühstück
11:30–13:00	Stressphysiologie: Nervensystem, Belastung und Leistungsfähigkeit (2 UE)
13:00–14:00	Mittagessen
14:30–16:00	Atembasierte Techniken zur Regulation von Belastungssituationen im Berufsalltag (2 UE)
16:00–16:45	Transferübungen und Erfahrungsaustausch (1 UE)

### Tag 3 – Mentale Resilienz und Fokus

Zeit	Inhalt
08:00–09:30	Körperbasierte Stabilisations- und Balanceübungen zur Förderung der Selbstregulation (2 UE)
09:30–10:15	Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen (1 UE)
10:15–11:15	Frühstück
11:30–13:00	Mentale Resilienz, Fokus und kognitive Flexibilität (2 UE)
13:00–14:00	Mittagessen
14:30–16:00	Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungstraining zur Stressreduktion (2 UE)
16:00–16:45	Reflexion und Integration der Inhalte (1 UE)

### Tag 4 – Praxisorientierte Anwendung im Bewegungskontext

Zeit	Inhalt
08:00–09:30	Körperbasierte Aktivierung und Vorbereitung (2 UE)
09:30–10:15	Theorie: Regeneration, Bewegung und Stressausgleich im Berufsalltag (1 UE)
10:15–11:15	Frühstück
11:30–12:00	Einführung und Zieldefinition für die praktische Anwendung (1 UE)
12:00–15:30	Praxisorientierte Anwendung stressregulativer Methoden im Bewegungskontext (3 UE)
15:30–16:15	Auswertung und Transfer in berufliche Belastungssituationen (1 UE)

### Tag 5 – Selbstführung und Transfer

Zeit	Inhalt
08:00–09:30	Körperbasierte Übungen zur Stabilisierung und Aktivierung (2 UE)
09:30–10:15	Reflexion: Wahrnehmung und Einordnung körperlicher Stresssignale (1 UE)
10:15–11:15	Frühstück
11:30–13:00	Selbstführung und Prioritätensetzung im Berufsalltag (2 UE)
13:00–14:00	Mittagessen
14:30–16:00	Kommunikation und Stressbewältigung im Arbeitskontext (2 UE)
16:00–16:45	Transferarbeit: Entwicklung eines individuellen Stressmanagement-Plans (1 UE)