

## Selbstmanagement: Gesund, fit, stressfrei und zufrieden im Beruf und Privatleben

### VHS Aachen

Jhrzeit/Datum	So	Mo	Di
9:00 – 9:15		Morgendlicher Einstieg z. B. kleine Körperübung, Energieübung, Texte, Musik etc., achtsamer Morgenspaziergang	Morgendlicher Einstieg z. B. kleine Körperübung, Energieübung, Texte, Musik etc., eventuell achtsamer Morgenspaziergang
I. 9:15 – 10:30		Erwartungen der TNinnen Einführung mit <b>Vortrag über Ruth Cohn</b> zur <b>Themenzentrierten Interaktion, TZI</b> Kommunikationsregeln TZI-Modell, wichtig für das Verhalten in Beruf und Alltag und in dieser Woche  Selbst- und Fremdwahrnehmung Theorie und Praxis	<b>Affirmationen - Persönliche Antreiber</b> Was sind Affirmationen, welche Rolle spielen sie im Leben? Die im Leben erworbenen Affirmationen, fördern oder behindern jeden Menschen. Alte Glaubenssätze loslassen und sich neue, für das jetzige Leben „sinnvolle Affirmationen“ geben. Anhand von Papieren Austausch in GA(Gruppenarbeit) oder P(Plenum)
Pause			
II. 10:45 - 12:30		<b>Work-Life-Balance-Modell</b> Ausgewogenheit zwischen den Kernbereichen des eigenen Lebens. Vorstellung des Modells, theoretische Erläuterung der Bereiche und dem Streben nach Ausgewogenheit - Arbeit/Leistung ( Erfüllung/Anerkennung/Erfolg/etc.) - Beziehungen/Kontakte (Familie/Freunde/etc.) - Sinn (Selbstverwirklichung/Werte/Religion/etc.) -Körper (Gesundheit/Bewegung/Ausgleich/Entspann.) anschl. Bestandsaufnahme in Einzelarbeit. Wie sieht die persönl.-work-life-balance aus?	Einführung in den <b>Themenbereich Gelassenheit</b> , Entspannung, mentales Training. Kleine Hilfeübungen für den (stressigen) Alltag. „Stress“ thematisieren (nach Wilhelm Schmidt).  Thema <b>Stress</b> : Ursachen, Vorgänge im Gehirn, Reaktionsabläufe, Verhalten in Stressreaktionen u. zur Vorbeugung

Mittagspause			
III. 15:45 - 17:15		<p>Work-Life-Balance-Modell, Fortsetzung</p> <p><b>Gesundheit:</b> krankheitsauslösende Faktoren, Vorstellung von Methoden zur Energie- und Gesundheitshaltung</p> <p><b>(Lebens)energie:</b> Ausgewogenheit bei Ernährung, Schlaf-Rhythmus, Aktivitäten - Ruhepausen</p>	<p><b>Einführung in achtsames Handeln</b></p> <p><b>Ansatz der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn</b></p> <p>Vorstellung des Konzeptes, Texte, Ausschnitte, Auswirkungen auf den Menschen, warum gerade heute so wichtig?</p> <p>Achtsamkeitsspaziergang, eventuell achtsame Wattwanderung</p> <p>Anschließend Reflexion</p> <p><b>Frauen(körper)sprache – Männer(körper)sprache</b></p> <p>Körpersprache ist in der Kommunikation ein wesentlicher Bestandteil, 55% der Botschaft wird so gesendet mit vielen Beispielen aus Literatur, dem Leben und der eigenen Praxis</p>
Pause			
IV. 17:00 – 21:00 30 min Pause Abendbrot)	<p>Ankunftsabend</p> <p><b>17:00 – 21:00 (</b></p> <p><b>Begrüßung, Vorstellung des Konzepts,</b></p> <p>sich Kennenlernen, Namenlernen</p> <p>Einführung: „Inselrucksack“ :alle persönlich wichtigen Themen und Theorien werden dort auf Moderationskarten geschrieben gesammelt, (für die Nachhaltigkeit des Seminars)</p>	<p><b>Talente - Stärken,</b></p> <p>Wie weit können die eigenen Stärken und Talente in eine zufriedene berufliche und persönliche Laufbahn eingebracht werden? Vorstellung von verschiedenen Studienberichten</p> <p>Übung: meine Ressourcen, meine Energie-/Zeit-/Verteilung</p> <p><b>Selbst- und Fremdwahrnehmung</b></p> <p>Warum ist Selbst- und Fremdwahrnehmung für den berufl. Alltag wichtig, was kann ich darüber lernen?, kann das nicht jeder? Übung dazu</p>	<p><b>Einführung in Powernapping</b></p> <p>Erläuterungen s. o.</p> <p><b>Film über „das Unbewusste“</b></p> <p>Neues aus der Gehirnforschung, gemeinsames Gespräch (eventuell erst nach dem Abendbrot, falls mehr Zeit für weitere Übungen benötigt wird)</p>

	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>
la. 09:00 – 9:15	Morgendlicher Einstieg, z. B. kleine Körperübung, Energieübung, Geschichten, Musik	Morgendlicher Einstieg z. B. kleine Körperübung, Energieübung, Geschichten, Musik etc.	Morgendlicher Einstieg z. B. kleine Körperübung, Energieübung, Geschichten, Musik etc.
lb. 9:15 – 10:30	<b>Die 7-Hüte</b> (DeBono, Seiwert) Einführung u. Theorie in die <b>Rollen- und Belastungs- theorie</b>  Wie viele und welche Hüte/Rollen/ Aufgaben kann man gleichzeitig tragen, um nicht überlastet zu sein?  <b>Übung dazu.</b> Habe ich zu viele Aufgaben, Belastung? Was kann ich abgeben? Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit (E und G)	Thema Zeit: <b>Ressourcen und Stärken</b> Wie gehen wir Menschen damit um? Sind sie uns bewusst?  Wie lang ist die Phase eines Menschenlebens? Wann beginnt man sich darüber Gedanken zu machen?  <b>Thema Zeit</b> nach Lothar Siewert  <b>Gestaltung der Lebenszeit:</b> Meine wichtigsten <b>Lebensziele.</b> Die eigene Lebenszeit wird anhand der auf dem Boden gezeigten Lebenszeitlinie dargestellt und mit weiteren Meilensteinen versehen  Übung fiktiver Rückblick auf mein Leben	Was ist mir in den letzten Tagen „ <b>bewusst</b> “ geworden? Wie will ich mein Leben ändern?  Wie sieht mein <b>work-life-balance Modell</b> jetzt aus, bzw. wie soll es aussehen? Inselübung  Literarischer Text zum Thema welcher ist noch offen
Pause			
II. 10:45 - 12:30	Erarbeitung konkreter Handlungs- anweisungen für zukünftige Rollen/Hüte  <b>Gesundes ausgeglichenes Leben:</b> Sport, Bewegung, gesunde Ernährung, Schlaf, Istzustand – Wunsch, Vorstellung verschiedener Konzepte, z. B. Prof. Ingo Froböse Sporthochschule Köln, WGO u. a. Umsetzungsstrategien, Gruppenarbeit	Thema: <b>Werte, Glaube, Sinn des Lebens. Theorie Werte, Normen</b>  Übungen: meine wichtigsten <b>Werte und Normen</b> Theorie und Diskussion: Veränderungen der Gesellschaft  Erfahrung während des eigenen Lebens	Wochenrückblick Was nehme ich in meinem Inselrucksack mit nach Hause?  <b>Seminarauswertung</b>  Abschlussübung Wegweiser Verabschiedung
Mittagspause			
III. 15:45 - 17:15	Wichtig für die Gesundheit: <b>Powernapping</b> (20 min) Fortsetzung: Vorstellung der Gruppenarbeiten Plenum	Powernapping (20 min)  <b>Kritik nehmen und geben</b> nach Ruth Cohn Kritik als Auslöser für Konflikte	Rückreise

	<b>Zufriedenheit im Beruf?</b> Wie kann ich mich beruflich weiterentwickeln?	<b>Das innere Team nach Schulz von Thun</b> Vorstellung des Modells, der möglichen Teammitglieder Gruppenarbeit,  Identifizierung meiner wichtigsten Teammitglieder	
Pause			
IV. 17:30 - 19:00	<b>Doppelbelastung der Familienfrauen</b> (auch noch im 21. Jh). Neueste Untersuchungen, Statistiken. Diskussion über das Thema	Themen nach Wunsch der TNERinnen, Themen, die noch nicht ausführlich genug behandelt wurden	
Abendbrot			
V. 19:30 - 21:00	<b>Das Team</b> Wichtigkeit eines guten Teams, eventuell (digitales) Mobbing, Digitale Gruppen,  Teamspiel: Welche Rolle besetze ich in einem Team? Reflektion des eigenen Verhaltens	<b>Film</b> zum Thema Gesundheit, Achtsamkeit, work-life-balance	