

Einstieg



Bild von macrovector auf Freepik

Ein Sack voll Stress-(Bewältigung)

Name der Übung	„Ein Sack voll Stress-(Bewältigung)“
Thema	Umgang mit Stress
Ziel der Übung:	Die Objektleitungen erhalten einen Einstieg in das Thema Umgang mit Stress und Strategien zur Entspannung. In der Gruppe findet ein Austausch darüber statt was die Einzelnen mit Stress verbinden und was sie dagegen tun.
Zeitungsumfang:	15 Minuten
Anzahl der Personen:	Unbegrenzt
Benötigtes Material:	Sack mit Gegenständen z.B. Banane, Traubenzucker, Stressball, Schlafmaske, Handy, Terminplaner, Kaffee, Zigarette, Kaugummi, Kopfhörer, Stift, Schokoriegel, Coronamaske, Kinokarte, Teebeutel, Notizblock, Fidget Spinner (alternativ Bildkarten)
Ablauf der Übung:	<ol style="list-style-type: none">1. Bitte Sie die Gruppe sich im Stuhlkreis hinzusetzen.2. Lassen Sie den Sack mit Gegenständen oder alternativ Bildkarten herumgehen. Jede Person zieht einen Gegenstand.3. Stellen Sie danach folgende Fragen: Was hat dieser Gegenstand mit Stress oder Entspannung zu tun?

	Benutzt du den Gegenstand im Alltag? Würdest du ihn gerne mehr nutzen?
Didaktische Hinweise/ Worauf ist zu achten:	Die Übung eignet sich gut zum Einstieg und zum Kennenlernen.

Vorstellung des Seminarablaufs

Name der Übung	Programm und Ablauf
Thema	Ablauf vorstellen und Wünsche aufnehmen
Ziel der Übung:	TN kenne den Ablauf, die Inhalte und Ziele und können diese bei Bedarf ergänzen. Es werden Vereinbarungen über die gemeinsame Kommunikation erarbeitet.
Zeitungsumfang:	5 Minuten
Anzahl der Personen:	beliebig
Benötigtes Material:	Flipchart
Ablauf der Übung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bereiten Sie ein Flipchart mit den Inhalten und Themen des Workshops vor. 2. Stellen Sie den TN den Ablauf vor. 3. Treffen Sie folgende Absprachen: <ul style="list-style-type: none"> • Du oder Sie? • Handys ausstellen und in einen Korb legen? • Was ist Ihnen noch wichtig? • Was brauchen Sie, um diese Zeit entspannt verbringen zu können?

Didaktische Hinweise/

Worauf ist zu achten:

Für viele TN ist es anfangs ungewohnt einen Workshop selbst mitgestalten zu können und eigene Themen einzubringen. Das Flipchart kann im Raum aufgehängt und im Laufe des Workshops noch ergänzt werden.

Toolbox, Wissensbausteine, Links

Konzept, Seminarplan und weiteres Material:

<https://www.basiskom.de/angebote-basiskomnet/qualifizierung-im-betrieb>

Kontakt



Arbeit und Leben Hamburg

Maike Merten
Telefon: +49 (0)40 284016 15
maike.merten@hamburg.arbeitundleben.de

Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (Gesamtprojekt)

Anke Frey
Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16
frey@arbeitundleben.de
<https://www.basiskom.de>
<https://arbeitundleben.de/>