



Seminarplan: Umgang mit Stress am Arbeitsplatz – Das Team stärken

Einheit 1					
Thema	Zeit	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Kennenlernen und Einstieg ins Thema Stress	20'	Plenum	Kennenlernen	Sack mit Gegenständen z.B. Schokoriegel, Kaffeetasse, Handy etc. → Assoziation zu Gegenständen sammeln	Die TN lernen sich kennen und sammeln gemeinsam erste Assoziationen zu Stress und Entspannung.
	20'	Gespräch im Plenum	Vorstellung des Seminarablaufs und gemeinsames Festlegen von Umgangsformen	Flipchart	TN kennen den Ablauf des Seminars und bringen eigene Wünsche für das Miteinander ein
	20'	Input	Input zu Stress	PowerPoint Präsentation	TN gewinnen Wissen über Stress, z. B. körperliche Signale, Langzeitfolgen von Stress, Methoden zur Stressreduktion
	15'	Plenum	Übungen im Umgang mit Stress	Methodensammlung → z. B. kohärentes Atmen, Bewegungs- und Lockerungsübungen	TN kennen niedrigschwellige Übungen im Umgang mit Stress und erfahren deren Wirksamkeit

	30'	Einzelarbeit und Plenum	Reflexion über die individuellen Auswirkungen von Stress und Aktivierung von Wissen und Ressourcen: „Wie gehst du bisher mit Stress um? Was tust du z. B. gegen Kopfschmerzen?“	Arbeitsblatt Stress im Körper und Austausch in der Gruppe	Die TN reflektieren wie sich Stress bei ihnen individuell zeigt und lernen den Zusammenhang zwischen Psyche und Körper kennen.
	15'	Murmelgruppen und Plenum	Erfahrungsaustausch: „Was löst Stress aus und wie erlebe ich Stress?“	Ggf. Flipchart	TN tauschen sich miteinander aus und erleben, dass andere ähnliches erfahren.
10 Minuten Pause					
Einheit 2					
Thema	Zeit	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Rollenbild und -verständnis	20'	Plenum	Reflexion der eigenen Rolle/n: „Wie fühle ich mich als Objektleitung?“ „Wohin möchte ich mich entwickeln und wie kann ich meine Stärken einsetzen?“ Perspektivenwechsel: „Wie nehmen Kund*innen/Kolleg*innen mich wahr? Wie möchte ich wahrgenommen werden?“	Beschreibung der eigenen Rolle mit Hilfe von Bildkarten oder Reinigungsgegenständen → (laminierte) Bildkarten von Reinigungsgeräten oder Reinigungsgegenstände Liste mit Adjektiven zu den jeweiligen Gegenständen	Die TN reflektieren ihre Rolle als Objektleitung sowie Fremdwahrnehmungen und gewinnen erste Perspektiven in welche Richtung sie sich entwickeln wollen.
	10'	Input und Plenum	Vorhandene Kompetenzen sammeln: „Welche Kompetenzen lassen sich aus den Tätigkeiten von Objektleitungen ableiten?“	Input: Was gehört zu den Tätigkeiten einer Objektleitung?	Die TN erfahren Empowerment hinsichtlich ihrer Stärken und werden sich eigener Ressourcen bewusst. Zudem erfolgt eine Stärkung des Berufsbildes.

	80'	Plenum	Darstellung von Szenarien aus dem Arbeitsalltag mit Hilfe von Figuren und Perspektivenwechsel zwischen eigener Rolle und Gegenüber	Aufstellung/wechselnder Stuhl → Figuren z.B. Tiere, Holzfiguren etc. Wie fühlst du dich in der Rolle? Was wünschst du dir? Was ist schwierig? Was könnte dir in dem Moment helfen? Wie hast du in der Vergangenheit gehandelt?	Die TN gewinnen Klarheit über das Beziehungsgefüge am Arbeitsplatz und Sicherheit in der eigenen Rolle. Sie lernen sich in ihr Gegenüber sowie in Fremderwartungen hineinzusetzen, z. B. von Kund*innen, Vorgesetzten etc. und werden darin gestärkt diesen souverän zu begegnen.
30 Min. Pause					
	60'	Plenum	Kommunikation im Arbeitsalltag mit Schwerpunkt Abgrenzung (gegenüber Kund*innen) und Gesundheitssensibilität (gegenüber den Reinigungskräften)	Rollenspiele und gemeinsames Sammeln von Redemitteln → Flipchart	Die TN werden in ihrer Kommunikation gestärkt. Sie kennen Redemittel, um sich von Erwartungen abzugrenzen und sind in der Lage ihr eigenes Handeln souverän zu begründen.
Einheit 3					
Thema	Zeit	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Transfer in die Praxis	20'	Plenum	Rückblick auf Stressoren und Formulieren von Änderungswünschen	Austausch und Erstellen einer To-Do-Liste → Flipchart	Die TN reflektieren Auslöser für Stress in ihrem Arbeitsalltag und greifen auf, was sie im Workshop gelernt haben. Sie entwickeln eigene Handlungsmöglichkeiten.
	15'	Plenum	Rückblick auf den Workshop und Transfer in den Arbeitsalltag „Was hast du aus dem Workshop mitgenommen und was möchtest du weitergeben?“	Helfende Hände → Papier und Stift	Die TN beschreiben, was sie aus dem Workshop mitgenommen haben und was sie an ihr Team weitergeben möchten. Sie werden in ihrer Rolle als gesundheitssensible Führungskraft gestärkt.

	30'	Plenum	Stärkung der eigenen Ressourcen und Entwicklung einer positiven Vision Verankerung und Nachhaltigkeit „Welches Bild spricht dich an?“	Auswahl aus verschiedenen Bildkarten mit Landschaften, die die TN mit nach Hause nehmen können	Die TN werden in dem gestärkt, was sie aus dem Workshop mitgenommen haben und entwickeln ein positives Selbstbild.
	15'	Plenum	Feedback und Abschluss	Flipchart mit Zielscheibe	Die TN geben eine Rückmeldung, was sie aus dem Workshop mitgenommen haben.

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/>



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

BasisKomNet (2021 – 2024) wird mit
Mitteln des Bundesministeriums für
Bildung und Forschung gefördert
(Förderkennzeichen W1488AOG).

**Arbeit und
Leben**