

Mit Stress klarkommen – und dabei gesund bleiben!



Dienstag, 08. Oktober 2024, 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Freistellungsantrag möglich bis: 12. August 2024



ver.di Bezirk Mittelbaden/Nordschwarzwald,
Rüppurrerstr. 1a | 76137 Karlsruhe
Raum Lina Kant



Verena Anlauf

Kosten: 80 Euro - **für ver.di-Mitglieder und Mitglieder anderer DGB-Gewerkschaften kostenfrei.** Getränke und Mahlzeiten sind inbegriffen.

Hier geht's
zur
Anmeldung

ver.di GPB GewerkschaftsPolitische Bildung bietet allen interessierten Beschäftigten die Möglichkeit zur politischen Weiterbildung mit unserem 1-tägigen Seminar.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Arbeitsverdichtung und stressbedingte Krankheiten enorm zugenommen haben. Wie können wir uns vor (negativem) Stress schützen? Ist hier die Idee von der Balance zwischen Arbeit und (Privat)Leben hilfreich? Was können wir im Betrieb tun, um gut mit Stress umzugehen?

- Austausch: Was stresst mich? Was hilft mir, gelassen zu sein?
- Selbsteinschätzung: Meine inneren Antreiber erkennen
- Training: Grenzen deutlich setzen

So einfach ist Bildungszeit:

1. Ihr meldet Euch bei uns an (über den Link oben).
2. Unsere Bestätigung ist da: Jetzt Freistellungsantrag beim Arbeitgeber einreichen – spätestens 9 Wochen vor der Veranstaltung. Legt dem Antrag diese Ausschreibung mit Themenplan bei.
[Download Antragsvorlage](#)
3. Wir freuen uns auf Euch!

ver.di GPB GewerkschaftsPolitische Bildung gemeinnützige Gesellschaft mbH, Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin, ist in Baden-Württemberg anerkannter Bildungsträger und bietet das Seminar in Kooperation mit dem **ver.di** Landesbezirk Baden-Württemberg, der für die administrative und organisatorische Umsetzung zuständig ist. Unsere Seminare sind offen für alle Beschäftigten.



Erläuterungen zur Antragstellung nach BzG BW

THEMENPLAN

Seminar nach
Bildungs-
zeitgesetz
Baden-
Württemberg



Veranstalter:

ver.di GPB Gewerkschaftspolitische Bildung gGmbH, anerkannter Bildungsträger
in Baden-Württemberg, Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin

Kooperationspartner für administrative Umsetzung:

ver.di Landesbezirk Baden-Württemberg,
tHeo.1, Theodor-Heuss-Str. 2, 70174 Stuttgart

Mit Stress klarkommen, und dabei gesund bleiben!

Dienstag, 08. Oktober 2024, 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr in Karlsruhe

☒ Zur beruflichen und politischen Weiterbildung nach BzG BW

Zielgruppe: offen für alle Arbeitnehmer:innen

Ziele: Die Teilnehmenden kennen den Unterschied zwischen positivem und negativem Stress. Sie sind sich ihrer inneren und äußeren Stressmacher bewusst und kennen Möglichkeiten, damit aktiv und gesundheitserhaltend umzugehen.

Lerninhalte: Was ist Stress? Unterschied zwischen Diss- und Eustress: Mittels eines Tests lernen die Teilnehmenden ihre jeweils individuellen inneren Antreiber kennen und finden einen konstruktiven Umgang damit.
Was hilft mir gelassen zu bleiben (u.a. Lernen von zwei Kurzentspannungsübungen)? Die Teilnehmenden formulieren jeweils einzeln eine Rezeptansammlung.
Wie können Überforderungen rechtzeitig angesprochen werden?

Methoden: Referate mit Medieneinsatz, Wandzeitungen und Fachliteratur. Plenumsdiskussionen, beteiligungsorientierte Methoden, moderierte Arbeitsgruppen, Lehrgespräche

Seminarkoordination: **ver.di GPB** c/o ver.di Landesbezirk Baden-Württemberg,
Sylvia Nosko, Abteilung Bildung,
tHeo 1, Theodor-Heuss-Str. 2 | 70174 Stuttgart
Telefon: 0711-88788-230, sylvia.nosko@verdi-gpb.de

Seminardurchführung: **Verena Anlauf**



ABLAUF SEMINARPROGRAMM

Anreise bis 08:45 Uhr

- 09:00 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar (30 min)
- 09:30 Uhr Einstieg in das Thema: „Was stresst mich – was hilft mir gelassen zu sein?“
Austausch im Plenum, Sammlung auf Flipchart
Referat mit anschließender Diskussion: Was ist **Stress**? Definition und Erleben (60 min)
- 10:30 Uhr Pause (15 min)
- 10:45 Uhr Input „**Meine Stressmacher – die inneren Antreiber**“
Test „Meine inneren Antreiber“ und Testauswertung (75 min)
- 12:00 Uhr Mittagspause (60 min)
- 13:00 Uhr Was brauche ich bei der Arbeit, um gut mit Stress **umzugehen?**“
Austausch in Kleingruppen, Präsentation im Plenum
Erlernen einer **Kurzentspannungstechnik** (75 min)
- 14:15 Uhr Pause (15 min)
- 14:30 Uhr Input: „**Balance zwischen Arbeit und (Privat)Leben**“ (Work-Life-Balance),
Vor- und Nachteile dieses Konzeptes
Stille Diskussion an mehreren Wandtafeln
Erlernen einer Kurzentspannungstechnik (60 min)
- 15:30 Uhr „Auf meine **Grenzen achten, Grenzen nach außen setzen**“
Übung vor dem Plenum: Im Gespräch Grenzen setzen,
„**Überforderungsanzeige**“ machen (45 min)
- 16:15 Uhr Fazit und Feedback (15 min)
- 16:30 Uhr Ende des Seminars

Gesamtzeit:

sechs Zeitstunden