

## Modul arbeitsmedizinische Betreuung „Stress abbauen und vermeiden“ (B·A·D GmbH)

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eine der größten Gesundheits-gefahren des 21. Jahrhunderts.

Wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat „Dauerstress“ auf die Gesundheit? Wieso ist es wichtig, positiven und negativen Stress zu unterscheiden? Lernen Sie, Stressauslöser besser wahrzunehmen und damit umzugehen.

Wie gut können Sie sich erholen oder Stress gar vermeiden? Analysieren Sie dazu Ihre persönliche Balance zwischen Arbeitszeit und Freizeit.

Neben Informationen, anschaulichen Beispielen und Übungen lernen Sie auch einige Entspannungstechniken kennen.

Inhalte des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie entsteht positiver/ negativer Stress?</li> <li>• Wirkung von Stress auf den Körper</li> <li>• Stresswahrnehmung und -bewältigung</li> <li>• Achtsamkeit gegenüber Stressoren</li> <li>• Work-Life-Balance</li> <li>• Entspannungsübungen (Pausen gestalten)</li> <li>• Stressprävention</li> </ul>
Ablauf	<p>Der Workshop wird an einem ganzen Tag für Lehrkräfte an der Schule vor Ort angeboten.</p> <p>Für Schulleiterinnen und Schulleiter kann der Workshop gesondert vereinbart werden.</p>
Zielgruppe	Lehrkräfte
Teilnehmerzahl	max. 15 Personen
Veranstaltungsort	<p>Schule</p> <p>Alternativ: kann das Modul auch als Webinar durchgeführt werden.</p>
Technik	<p>Abgeschlossener Raum, Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Bestuhlung (am besten U-Form), Flipchart-Ständer inkl. Papier, Stifte, Metaplanwand und Karteikarten</p>
Vorkehrungen bzgl. der Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Mindestanforderungen an Schulräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen, wie für den Unterricht an Schulen, müssen zwingend erfüllt sein.</li> <li>• Körperliche Distanz ist das A und O im Infektionsschutz! Bei der Bestuhlung der verwendeten Räumlichkeiten ist auf einen Abstand von 1,5 bis 2 Metern zwischen den Personen zwingend zu achten. Dies bedeutet es wird bei einer Teilnehmerzahl von 10 Personen ein mindestens 40qm großer Raum benötigt (Formel: 4qm/Teilnehmenden). Falls die Anforderungen an der Raumgröße nicht gewährleistet werden kann, muss eine Reduzierung der Teilnehmerzahl erfolgen. <b>Alternativ kann das Modul auch per Webinar erfolgen.</b></li> <li>• Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Modules müssen „Infektionsfrei“ sein, um eine Übertragung zu verhindern.</li> <li>• Eine Teilnehmerliste ist zwingend zu führen, sie verbleibt bei der Schulleitung.</li> </ul>

	<p>Für die Nachverfolgung im Infektionsfall ist diese wichtig.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Inhalte der Module bzw. die Auswahl der Übungen wurden so angepasst, dass ein direkter Körperkontakt vermieden wird.</li><li>• Vor Betreten des gemeinschaftlich genutzten Veranstaltungsraums sollen sich alle Personen die Hände waschen oder alternativ desinfizieren.</li><li>• Nach dem Musterhygieneplan für Schulen des Landesentrums Gesundheit Nordrhein- Westfalen sollte mehrmals täglich, mindestens 1 x pro Stunde (zusätzlich nach Bedarf und nach der Durchführung von Übungen), eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung, durch vollständig geöffnete Fenster, über mehrere Minuten erfolgen.</li><li>• Wichtig ist den persönlichen „Sicherheitsabstand“ auch vor und nach der Veranstaltung zu wahren.</li></ul>
--	--