

Modul arbeitsmedizinische Betreuung „Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten“ (B·A·D GmbH)

Es gibt viele Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und Abstand vom schulischen Alltag zu gewinnen – jeder hat seine eigene Strategie entwickelt. Auch das Erlernen einer systematischen Entspannungsmethode hilft, Stresssymptome zu lindern und zur Ruhe zu kommen.

Das Modul „Entspannungsmethoden in spannenden Schulzeiten“ vermittelt wesentliche Inhalte zum Thema Entspannung von belastenden Situationen im Schulalltag. Zunächst wird in Kürze auf Stressreaktionen, sowie die Auswirkungen von Belastungen auf die Gesundheit eingegangen werden. Im Anschluss wird die Wechselwirkung von Anspannung und Erholung verdeutlicht, sowie ein kurzer theoretischer Input zum Thema Erholung eingebracht. Danach erhalten Sie einen Überblick zu verbreiteten Entspannungsmethoden, die dann im Laufe des Moduls erprobt und reflektiert werden. Den Abschluss bilden verschiedene Transferübungen, sowie Informationen zur weiteren Vertiefung in einzelne Entspannungstechniken.

Inhalte des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von theoretischen Grundlagen zum Spannungsfeld Stress – Erholung, bzw. Entspannung • Kennenlernen der theoretischen Grundlagen und Erprobung von Entspannungsmethoden und -techniken in der Praxis z.B. Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Autogenes Training (AT) • Belastungsgrenzen & -symptomatiken aufzeigen (Burnout-Prophylaxe) • Ansätze für den Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag zu Themenschwerpunkten wie Gesunder Schlaf, Zeit zum Genießen, Kurzentspannung im Schulalltag
Ablauf	<p>Das Modul wird an einem ganzen Tag für Lehrkräfte und Schulleiter/-innen in den Räumlichkeiten der Schule vor Ort angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag • Angebote zur Selbstreflexion • Einzel- und Kleingruppenübungen • Diskussionen im Plenum
Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleiter/-innen
Teilnehmerzahl	max. 15 Personen
Veranstaltungsort	Schule Alternativ: kann das Modul auch als Webinar durchgeführt werden.
Technik	Abgeschlossener Raum, Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Bestuhlung (am besten) in U-Form, Flipchart-Ständer inkl. Papier, Stifte, Metaplanwand und Karteikarten
Vorkehrungen bzgl. der Pandemie	<ul style="list-style-type: none"> • Die Mindestanforderungen an Schulräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen, wie für den Unterricht an Schulen, müssen zwingend erfüllt sein. • 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. **Alternativ kann das Modul auch per Webinar erfolgen.**

- Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Modules müssen „Infektionsfrei“ sein, um eine Übertragung zu verhindern.
- Eine Teilnehmerliste ist zwingend zu führen, sie verbleibt bei der Schulleitung. Für die Nachverfolgung im Infektionsfall ist diese wichtig.
- Die Inhalte der Module bzw. die Auswahl der Übungen wurden so angepasst, dass ein direkter Körperkontakt vermieden wird.
- Vor Betreten des gemeinschaftlich genutzten Veranstaltungsraums sollen sich alle Personen die Hände waschen oder alternativ desinfizieren.
- 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.
- Wichtig ist den persönlichen „Sicherheitsabstand“ auch vor und nach der Veranstaltung zu wahren.