|  |  |
| --- | --- |
| **Ausbildungsrahmenplan:**[x]  *Kein Bezug zum Ausbildungsrahmenplan* | In Anlehnung an den Ausbildungsrahmenplan zum/zur … |
|  |
| **Geplanter Zeitumfang:** | # 1h | **Teilnehmerzahl:** | #4-6 |
|  |
| **Arbeitssicherheit:** | #keine |
|  |
| **Voraussetzungen:** | # |
|  |
| **Lernziele:** | * Die Teilnehmenden wissen, was Stress ist
* Die Teilnehmenden kennen verschiedene Auslöser von Stress
* Die Teilnehmenden reflektieren über eigene Möglichkeiten, besser mit Stress umzugehen
 |
|  |
| **Benötigte Materialien** **und Werkzeuge:** | Flipchart etc. zum Brainstorming |
|  |
| **Unterweisungsschritte:** | **Methodik:** | **Medien/ Arbeitsmaterialien:** |
| Begrüßung: heutiges Thema: Stress und Umgang damit. Alle haben schon stressige Situationen erlebt. Gemeinsames Sammeln von Erfahrungen/ eigenen Definitionen von Stress | Gruppenarbeit | Pinnwand |
| Auslöser von Stress: gemeinsames Sammeln von möglichen Faktoren | Gruppenarbeit | Pinnwand |
| Umgang mit Stress: Arbeitsblatt mit Gedankenanstößen durchlesen und drei Optionen wählen, die man bei der nächsten Gelegenheit ausprobieren möchte | Einzelarbeit | Arbeitsblatt |
| Abschluss: alle haben sich reflektiert und vielleicht eine Möglichkeit gefunden, in stressigen Situationen wieder entspannter zu werden. Wer möchte, kann sein persönliches Ergebnis des Arbeitsblattes teilen. | Diskussion | Wählen Sie ein Element aus. |
|  |
| **Anlagen:** | Handout für Teilnehmende; Arbeitsblatt: welche Entspannungsmöglichkeiten kann ich umsetzen?  |

Wir haben in dieser Lerneinheit und den dazugehörigen Anlagen die männliche Schreibform verwendet. Dies ist nicht geschlechtsspezifisch gemeint, sondern geschieht ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit.