|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ausbildungsrahmenplan:**  *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.