



LUMEUS

Stundenverlaufsplan

INVEST
Zuschuss für Wagniskapital

FÖRDERFÄHIG

www.invest-wagniskapital.de

Stundenverlaufsplan Übersicht

Kurskonzept: „Gesunde Stressbewältigung durch Achtsamkeit und positive Emotionen - Das 8-Wochen Online-Training (Onlinekurs)“ ist ein Web-App gestütztes Selbstlernprogramm

- Das Konzept „Gesunde Stressbewältigung durch Achtsamkeit und positive Emotionen - Das 8-Wochen Online-Training (Onlinekurs)“ ist ein Web-App gestütztes Selbstlernprogramm
- Es besteht aus 8 Einheiten
- Der dauerhafte Lernerfolg wird durch die Wissenstransfer und aktive Übungen erzielt. Durch das Wiederholen der Inhalte können diese im Unterbewusstsein verankert werden und somit langfristig Ängsten, Stress und depressiven Verstimmungen vorbeugen.

Beschreibung

Zeit	Thema	Ziel	Inhalte	Methodik
Einheit 1 (55 min.)				
Lektion 1				
3 Min.	Seminar 1a: Einführung multimodale Stressprävention	Informationen & Grundlagen vermitteln	Einführung und Grundprinzipien der multimodalen Stressprävention	Informationstext
10 Min	MBSR-Übung: Rosinenübung	Achtsamkeit üben	Angeleitete Übung zum achtsamen und bewusstem Essen	Audioübung
Lektion 2				
5 Min.	Seminar 1b: Grundprinzipien positiver Psychologie	Informationen & Grundlagen vermitteln	Einführung und Grundprinzipien positiver Psychologie	Informationstext
32 Min.	Übung: Audio Tracks	Einführung in die Harmonies*	Einführung + Anmoderationen der Harmonies + Harmonies	Audioübung
5 Min.	Wissenstest	Anhand eines Wissenstests wird der Lernstand der Teilnehmenden in Form von Erfolgskontrollen abgefragt. Alle Fragen müssen richtig beantwortet werden, bevor neue Inhalte freigeschaltet werden.	Wissenskontrolle des Gelernten aus der Einheit	Multiple-Choice Test

* gesprochene Sehnsuchtsbilder und speziell darauf komponierte Filmmusik:

- um selbstbehauptendes Verhalten und Ressourcen in der Arbeit und im Privatleben zu aktivieren (Instrumentelles Stress- und Ressourcenmanagement)
- um kognitive Flexibilität und positive gesundheitsbezogene Überzeugungen und Resilienzfaktoren, wie z.B das Erleben positiver Emotionen oder das Selbstwertgefühl zu fördern (Kognitives Stress- und-Ressourcenmanagement)
- um Entspannungsverfahren einzuüben und einen gesunden Schlaf zu fördern (palliativ-regeneratives Stress- und Ressourcenmanagement)

Beschreibung

Zeit	Thema	Ziel	Inhalte	Methodik
Einheit 2 (55 min.)				
Lektion 1				
12 Min.	Seminar 2a: Grundlagen des instrumentellen Stress- und Ressourcenmanagements	Vermittlung der Grundlagen des instrumentellen Stress- und Ressourcenmanagements	Instrumentelles Stressmanagement (Zeitmanagement, Selbstmanagement, Problemlösungstraining)	Informationstext
6 Min.	MBSR-Übung: 9 Punkte Problem	Kreatives Problemlösen	Auf Papier durchführbares Rätsel zum Knobeln	Videoübung
Lektion 2				
12 Min.	Seminar 2b: Funktionsweise von positiven Emotionen	Vermittlung der Grundlagen der positiven Psychologie	Funktionsweise von positiven Emotionen	Informationstext
20 Min.	Audio Tracks	Selbstbehauptendes Verhalten und Ressourcen in der Arbeit und im Privatleben aktivieren	Anmoderationen & Harmonies	Audioübung
5 Min.	Wissenstest	Anhand eines Wissenstests wird der Lernstand der Teilnehmenden in Form von Erfolgskontrollen abgefragt. Alle Fragen müssen richtig beantwortet werden, bevor neue Inhalte freigeschaltet werden.	Wissenskontrolle des Gelernten aus der Einheit	Multiple-Choice Test

Beschreibung

Zeit	Thema	Ziel	Inhalte	Methodik
Einheit 3 (55 min.)				
Lektion 1				
7 Min.	Seminar 3a: Grundlagen des kognitiven Stress- und Ressourcenmanagements	Vermittlung der Grundlagen des kognitiven Stress- und Ressourcenmanagements	Kognitives Stress- und Ressourcenmanagement (Innere Antreiber, persönliche Denkmuster)	Informationstext
14 Min.	MBSR-Übung: Gehmeditation	Stress abbauen, Geist beruhigen, Gegenwärtigen Moment genießen, Natur mit allen Sinnen wahrnehmen	Gehmeditation nach dem Prinzip Waldbaden (Japanische Gehmeditation)	Audioübung
Lektion 2				
7 Min.	Seminar 3b: Die Wirkung von Imaginationen	Bewusstwerdung über die Kraft der Vorstellung	Informationsvermittlung Funktionsweise des Gehirns, Beispiele und Übungsanleitungen	Informationstext
22 Min.	Audio Tracks	kognitive Flexibilität und positive gesundheitsbezogene Überzeugungen und Resilienzfaktoren	Anmoderationen & Harmonies	Audioübung
5 Min.	Test	Anhand eines Wissenstests wird der Lernstand der Teilnehmenden in Form von Erfolgskontrollen abgefragt. Alle Fragen müssen richtig beantwortet werden, bevor neue Inhalte freigeschaltet werden.	Wissenskontrolle des Gelernten aus den Lektionsinhalten	Multiple-Choice Test

Beschreibung

Zeit	Thema	Ziel	Inhalte	Methodik
Einheit 4 (55 min.)				
Lektion 1				
9 Min.	Seminar 4a: Grundlagen des palliativ-regenerativen Stress- und Ressourcenmanagements	Vermittlung der Grundlagen des palliativ-regenerativen Stress- und Ressourcenmanagements	Palliativ-regeneratives Stressmanagement (Meditation, Yoga)	Informationstext
8 Min.	MBSR-Übung: Bodyscan	Konzentration stärken und auf Gegenwart fokussieren	Angeleitete Körperreise	Audioübung
Lektion 2				
13 Min.	Seminar 4b: Grundlagen für einen gesunden & erholsamen Schlaf	Informationen zur gesunden und ruhigen Schlaf vermitteln	Schlechtem Schlaf vorbeugen, Einflussfaktoren von Schlaf, Stress im Zusammenhang mit Schlaf	Informationstext
20 Min.	Audio Tracks	Entspannungsverfahren einüben, einen gesunden Schlaf fördern und gedankliche Entspannung erzeugen	angeleitete Schlafharmonies	Audio
5 Min.	Wissenstest	Anhand eines Wissenstests wird der Lernstand der Teilnehmenden in Form von Erfolgskontrollen abgefragt. Alle Fragen müssen richtig beantwortet werden, bevor neue Inhalte freigeschaltet werden.	Wissenskontrolle des Gelernten aus der Einheit	Multiple-Choice Test

Beschreibung

Zeit	Thema	Ziel	Inhalte	Methodik
Einheit 5 (55 min.)				
Lektion 1				
7 Min.	Seminar 5a: Harmonies	Informationen zur Funktionsweise der Harmonies vermitteln	Aufbau und Inhalte der Harmonies, Wirkungsweise im Körper	Informationstext
15 Min.	MBSR-Übung: Achtsame Körperarbeit	Körper bewusst wahrnehmen	In sich hinein spüren, Zur Ruhe kommen, Achtsame Atmung	Audioübung
Lektion 2				
10 Min.	Seminar 5b: Affirmationen	Informationen zur Funktionsweise der Affirmationen vermitteln	Funktionsweise Affirmationen	Informationstext
18 Min.	Audio Tracks	Förderung von Fähigkeiten zu selbstbehauptendem Verhalten und Aktivierung von Ressourcen, Förderung von Achtsamkeit und Einüben von achtsamkeitsbasierten Verfahren	3 Harmonies	Audio
5 Min.	Wissenstest	Anhand eines Wissenstests wird der Lernstand der Teilnehmenden in Form von Erfolgskontrollen abgefragt. Alle Fragen müssen richtig beantwortet werden, bevor neue Inhalte freigeschaltet werden.	Wissenskontrolle des Gelernten aus der Einheit	Multiple-Choice Test

Beschreibung

Zeit	Thema	Ziel	Inhalte	Methodik
Einheit 6 (55 min.)				
Lektion 1				
15 Min.	Seminar 6a: Achtsame Kommunikation	Achtsame Kommunikation verstehen und vermitteln	Grundlagen der achtsamen Kommunikation, Übungen zur Bewusstwerdung der achtsamen Kommunikation im Alltag	Informationstext
9 Min.	MBSR-Übung: Achtsames Sprechen und Zuhören	Tiefere Selbstforschung; Lernen andere besser zu verstehen	Bewusstes und achtsames Sprechen und Zuhören	Audioübung
Lektion 2				
6 Min.	Seminar 6b: Wirkung von Musik zum Abbau von Stress	Bewusstwerdung über die Wirkung der Musik	Wie beeinflusst Musik unsere Emotionen	Informationstext
20 Min.	Audio Tracks	Weitere Übung mit Harmonies zum Erzeugen positiver Emotionen	3 Harmonies	Audio
5 Min.	Wissenstest	Anhand eines Wissenstests wird der Lernstand der Teilnehmenden in Form von Erfolgskontrollen abgefragt. Alle Fragen müssen richtig beantwortet werden, bevor neue Inhalte freigeschaltet werden.	Wissenskontrolle des Gelernten aus der Einheit	Multiple-Choice Test

Beschreibung

Zeit	Thema	Ziel	Inhalte	Methodik
Einheit 7 (55 min.)				
Lektion 1				
5 Min.	Seminar 7a: Stress vorbeugen und reduzieren	Informationen zur Entstehung und Vorbeugung von Stress; Erlernen eines besseren Umgangs mit der Emotion	Was ist Stress und wie entsteht er, wie reagiert der Körper, wie kann man dem Stress vorbeugen	Informationstext
20 Min.	Stressreduktion durch positive Emotionen	Durch angeleitete Harmonies positive Emotionen erzeugen und lernen mit Stress umzugehen, ihn zu reduzieren und ihm vorzubeugen	3 Harmonies zur Stressreduktion	Audioübung
Lektion 2				
3 Min.	Seminar 7b: Angst vorbeugen und reduzieren	Informationen zur Entstehung und Vorbeugung von ungesunder Angst; Erlernen eines besseren Umgangs mit der Emotion	Was ist Angst und wie entsteht sie, wie reagiert der Körper, wie kann man ungesunder Angst vorbeugen	Informationstext
22 Min.	Angstreduktion durch positive Emotionen	Durch angeleitete Harmonies positive Emotionen erzeugen und lernen mit Angst umzugehen, sie zu reduzieren und ihr vorzubeugen	3 Harmonies zur Angstreduktion	Audioübung
5 Min.	Wissenstest	Anhand eines Wissenstests wird der Lernstand der Teilnehmenden in Form von Erfolgskontrollen abgefragt. Alle Fragen müssen richtig beantwortet werden, bevor neue Inhalte freigeschaltet werden.	Wissenskontrolle des Gelernten aus der Einheit	Multiple-Choice Test

Beschreibung

Zeit	Thema	Ziel	Inhalte	Methodik
Einheit 8 (55 min.)				
Lektion 1				
7 Min.	Seminar 8a: Depressiven Verstimmungen vorbeugen	Informationen zur Entstehung und zur Vorbeugung von depressiven Verstimmungen; Erlernen eines besseren Umgangs mit der Emotion	Was sind depressive Verstimmungen und wie entstehen sie, wie reagiert der Körper, wie kann man diesen vorbeugen	Informationstext
15 Min.	MBSR-Übung: Sitzmeditation	Den Körper und Atem wahrnehmen, Geist zur Ruhe bringen	Angeleitete Sitzmeditation	Audioübung
Lektion 2				
8 Min.	Seminar 8b: Anleitung Tag der Stille und persönliche Kraftbilder entwickeln	Achtsamkeitspraxis vertiefen und Übungen wiederholen, intensive Zeit mit sich selbst erleben Anleitung zum Entwickeln von Kraftbildern zur Verstärkung des Trainings	Anleitung zum Tag der Stille, Was ist ein Kraftbild, wie kann man ein individuelles Kraftbild entwerfen und nutzen	Informationstext
20 Min.	Audio Tracks	Durch angeleitete Harmonies positive Emotionen erzeugen.	3 Harmonies	Audioübung
5 Min.	Wissenstest	Anhand eines Wissenstests wird der Lernstand der Teilnehmenden in Form von Erfolgskontrollen abgefragt. Alle Fragen müssen richtig beantwortet werden, bevor neue Inhalte freigeschaltet werden.	Wissenskontrolle des Gelernten aus den Lektionsinhalten	Multiple-Choice Test