

## WOHLBEFINDEN

### Aktivität 1: Aufladen und Entspannen

Aktivitäten zur Förderung der persönlichen, sozialen und lernbezogenen Kompetenz von Erwachsenen

Beschreibung der Initiativen, die in diesem Handbuch enthalten sind:

Bezeichnung	Aufladen und Entspannen
LifeComp-Kompetenzbereich	<input type="checkbox"/> Selbstregulation <input type="checkbox"/> Flexibilität <input checked="" type="checkbox"/> Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Empathie <input type="checkbox"/> Kommunikation <input type="checkbox"/> Zusammenarbeit <input type="checkbox"/> Auf Weiterentwicklung ausgerichtete Haltung <input type="checkbox"/> Kritisches Denken <input type="checkbox"/> Lernmanagement
Dauer <sup>1</sup>	45 Minuten
Art der Aktivität	Selbst- und Gruppenreflektion und Diskussion
Kurzbeschreibung	Diese Aktivität hilft den Teilnehmenden, über die Ursachen von Stress und den Umgang mit Stress nachzudenken. Die Aktivität unterstützt eine Gruppe von Teilnehmenden dabei, herauszufinden, was ihnen hilft, sich zu entspannen und Selbstfürsorge zu praktizieren, sowie Ideen für Selbstfürsorgeaktivitäten auszutauschen.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Erkennen der Ursachen von Stress</li> <li>● Erkennen des Wertes der Selbstfürsorge mit Aktivitäten/Hobbys, die sie bereits zur Stressbewältigung nutzen</li> <li>● Erhalten von neuen Ideen für Aktivitäten zur Entspannung</li> <li>● Ausprobieren von Aktivitäten, die zur Selbstfürsorge und Entspannung beitragen</li> </ul>
Rahmenbedingungen <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Moderator*in</li> <li>● kleiner Raum mit Stühlen, die im Kreis angeordnet sind</li> <li>● Projektor oder große Leinwand, wenn möglich</li> <li>● gedruckte Bilder, wenn kein Bildschirm vorhanden ist</li> </ul>

<sup>1</sup> Kann mehrmals organisiert werden.

<sup>2</sup> Materialien und Ressourcen, die für die Durchführung benötigt werden, einschließlich finanzieller, personeller und räumlicher Ressourcen. Falls ein Arbeitsblatt benötigt wird, verwenden Sie bitte das folgende Dokument, um es vorzubereiten.

<b>Hinweise<sup>3</sup></b>	Nutzen Sie Ihre eigene Kreativität und Initiative, um diese Aktivitäten zu verbessern. Denken Sie über Videos nach, die Sie vor oder während des Unterrichts ansehen könnten. Überlegen Sie, wie Sie Bewegung in den Unterricht einbauen können. Die Aktivitäten sind so konzipiert, dass sie einfach und leicht zu verwenden sind, passen Sie sie nach Belieben an Ihren Kontext an.
<b>Schritt für Schritt</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der/die Moderator*in erklärt der Gruppe, dass sie über Selbstfürsorge und Entspannung sprechen werden.</li> <li>2. Der/die Moderator*in zeigt der Gruppe Grafik 1 (zu finden in den „Materialien für die Moderation“) und stellt die folgenden Fragen <ul style="list-style-type: none"> <li>● Beschreiben Sie die Ursachen von Stress, die Sie auf diesem Bild sehen können</li> <li>● Fühlen Sie sich manchmal so?</li> <li>● Welche anderen Ursachen für Stress erleben sie?</li> </ul> </li> <li>3. Der/die Moderator*in zeigt der Gruppe die Grafik 2 (verfügbar in den („Materialien für die Moderation“))</li> <li>4. Die Teilnehmenden werden gebeten, einen Post-it-Zettel (physisch oder online) zu der Aktivität hinzuzufügen, die sie am liebsten machen würden.</li> <li>5. Der/die Moderator*in regt die Diskussion an, indem er die folgenden Fragen stellt: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Was sind einige der Dinge, die Sie bereits tun, um sich zu entspannen?</li> <li>● Wie oft können Sie diese Aktivitäten durchführen?</li> <li>● Fallen Ihnen neue Aktivitäten ein, die Sie zur Entspannung ausprobieren könnten?</li> <li>● Was ist der Unterschied, nachdem Sie etwas getan haben, das Sie als entspannend empfinden?</li> <li>● Entspannen Sie sich lieber allein oder mit anderen Menschen?</li> <li>● Fällt Ihnen eine Aktivität ein, die Sie jeden Tag 10 Minuten lang machen könnten, um sich zu entspannen?</li> </ul> </li> <li>6. Nach der Diskussion bittet der/die Moderator*in die Teilnehmenden, darüber nachzudenken, was sie nach der heutigen Stunde anders machen werden.</li> <li>7. Der/die Moderator*in bittet die Teilnehmenden, eine neue Aktivität zu benennen, die sie in den nächsten ein bis zwei Wochen durchführen wollen.</li> </ol>
<b>Nachbereitung</b>	Bitten Sie alle Teilnehmenden, ein Wort oder einen kurzen Satz zu nennen, der ihre Erfahrungen in der Klasse beschreibt.
<b>Referenzen</b>	Aktivität angepasst von: <a href="#">Self-care and relaxation   Resources   Jigsaw Schools Hub</a> <a href="#">Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)</a>

<sup>3</sup> Was eine Person wissen muss, um die Aktivität durchzuführen.



# Aufladen und Entspannen - Was ist das Beste für Sie?

## Arbeitsblatt - Wohlbefinden

Grafik 1



Grafik 2

