



EXIT-
Burnout

Wellbeing Trainingsprogramm

Aktivität zur Burnoutprävention in
der Jugend- und Sozialarbeit.
Inspiriert von Methoden
Erlebnistherapie, des Coachings und
Gamification.





ÜBER DAS PROJEKT

Dieses Wellbeing-TRAININGSPROGRAMM wurde im Rahmen des Erasmus+-Projekts „EXIT BURNOUT“ erstellt, das von 4 Partnern aus 4 Ländern umgesetzt wird –

- Association of Educational Games and Methods, Lettland (www.metozuasociacija.lv)
- Asociación Experientia, Spanien (www.asociacionexperientia.org)
- ASD APS Kamaleonte, Italien (www.kamaleonte.org)
- Arbeitskreis Noah. Verein für Sozialpädagogik und Jugendtherapie, Österreich. (<https://noah.at/>)

Allgemeine Ziele des Projekts „EXIT BURNOUT“:

🎯 Entwicklung innovativer Lösungen unter Verwendung von Gamification-, Coaching- und Abenteuertherapieansätzen, um Burnout bei Jugendarbeitern:innen und Mitarbeiterfluktuation in der Jugendarbeit zu verhindern und zu verringern und ihr Wohlbefinden zu steigern.

🎯 Verbesserung der Qualität der Jugendarbeit durch Förderung des Wohlbefindens, der Arbeits- und Lebenszufriedenheit der Jugendarbeiter und einer aktiveren Beteiligung und Beteiligung junger Menschen an der Organisation.

Ergebnisse des Projekts „EXIT BURNOUT“:

🎯 MAPPING REPORT – Informationsammlung über das Wohlbefinden von Jugendbetreuer:innen in den 4 Ländern.

🎯 WELLBEING-TRAININGSPROGRAMM, das Gamification-, Coaching- und Abenteuertherapiemethoden nutzt und Lösungsstrategien zur Burnoutprävention bietet.

🎯 UMSETZUNGSRICHTLINIEN DES PROGRAMMS beinhalten wie Materialien angepasst werden können um ein maßgeschneidertes Trainingsprogramms zu erstellen, welches auf die spezifischen Bedürfnisse der Organisation eingeht um so das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen zu steigern.

Die Hauptzielgruppe des Projekts sind Jugendarbeiter und Organisationen, in denen Jugendarbeiter beschäftigt sind.



INHALTSVERZEICHNIS

- 4 Einleitung
- 5 Über das Wellbeing Trainingsprogramm
- 6 So verwendest du das Wellbeing Trainingsprogramm
- 7 Gamification Elemente
- 8 Struktur der Treffen
- 9 Zeitleiste
- 10 WOCHE 1: Bewusstsein für Stressoren
- 11 WOCHE 2: Bedürfnisse erkennen & stillen
- 12 WOCHE 3: Vertiefung von Woche 1+2
- 13 WOCHE 4: Klare Grenzen setzen
- 14 WOCHE 5: Soziale Unterstützung
- 15 WOCHE 6: Vertiefung von Woche 4+5
- 16 WOCHE 7: Work-Life-Balance
- 17 WOCHE 8: Interne Kommunikation
- 18 WOCHE 9: Vertiefung von Woche 7+8
- 19 WOCHE 10: Anpassungsfähigkeit
- 20 WOCHE 11: Reflexion
- 21 WOCHE 12: Abschlussbesprechung



EINLEITUNG

Burnout kann erhebliche negative Folgen für die psychische Gesundheit eines Menschen haben. Es geht oft mit emotionaler Erschöpfung, Zynismus und einem verminderten Gefühl persönlicher Leistung einher, was zu negativen Emotionen wie Wut, Frustration und Hoffnungslosigkeit führen kann. Diese negativen Emotionen können wiederum zu psychischen Problemen wie Depressionen, Angstzuständen und anderen Stimmungsstörungen führen. Weitere Informationen findest du im Orientierungsbericht.

Der Orientierungsbericht ist in den Sprachen Englisch, Lettisch, Deutsch, Spanisch und Italienisch verfügbar und kann hier gefunden werden:

<https://bit.ly/ExitBurnoutMappingReport>

Das Erasmus+ Projekt „EXIT BURNOUT“ besteht aus einem Toolkit, einem Wellbeing Trainingsprogramm und einem Handbuch.

Toolkit – eine praktische Ressource, die Informationen über verfügbare Methoden bietet, inspiriert von Coachingmethoden, Erlebnistherapie und Gamification Elementen. Die Zusammensetzung der Aktivitäten basiert auf den Ergebnissen des Orientierungsberichts.

Handbuch – ein praktisches Arbeitsbuch für die Teilnehmer:innen am Wellbeing Trainingsprogramm.

Wenn du das Wellbeing Trainingsprogramms umsetzen möchtest, laden wir dich ein, auch die Umsetzungsrichtlinien zu beachten.

Alle Materialien findest du hier:

<https://bit.ly/ExitBurnoutProgram>



ÜBER DAS WELLBEING TRAININGSPROGRAMM

Dem Wellbeing Trainingsprogramm liegen spezifische Gründe für Stress und Burnout bei Jugendarbeiter:innen zugrunde, die in der durchgeführten Studie identifiziert wurden. Die angebotenen Aktivitäten sind von Erlebnistherapie, Coaching- und Gamification-Methoden inspiriert und dienen der Prävention und Verringerung des Burnouts bei Jugendarbeiter:innen. Das Wellbeing-Programm besteht aus mehreren Teilen:

Wellbeing Trainings- programm

Für
Moderatore:innen

Vorgefertigtes 12-
Wochen-Programm,
das ausgewählte
Methoden für die
Prävention der
häufigsten Ursachen
für Burnout enthält.

Handbuch

Für
Teilnehmer:innen

ein praktisches
Arbeitsbuch für die
Teilnehmer:innen am
Wellbeing
Trainingsprogramm.



Toolkit

Für
Moderatore:innen

Eine praktische
Ressource, die
Informationen über
verschiedene
Methoden bietet.

<http://bit.ly/ExitBurnoutToolkit>



Umsetzungs- richtlinien

Für
Moderatore:innen

Unterstützendes Material für Moderatore:innen und Jugendarbeitsorganisationen zur Anpassung des Wellbeing Trainingsprogramms an die jeweiligen spezifischen Bedürfnisse, die verfügbare Zeit und andere Ressourcen.

VERKNÜPFUNG

Verwendete Symbole



Zeit pro Meeting



Persönliches
Treffen



Toolkitseite



Benötigte Zeit



Online Treffen



Handbuchseite



SO VERWENDEST DU DAS WELLBEING TRAININGSPROGRAMM

Die Umsetzung des Wellbeing Trainingsprogramms ist als strukturierter und angeleiteter Prozess mit separaten Unterstützungsmaterialien für Moderator:in und Teilnehmer:in geplant. Die Moderation des Programms ist ein sehr wichtiger Aspekt. Einige der Schlüsselfaktoren für die erfolgreiche Umsetzung sind: die Beteiligung aller, eine sichere Umgebung, die Unterstützung einzelner Personen und die Anpassung an die Lernbedürfnisse der Gruppe.

Das Schulungsprogramm bietet einen Plan mit Methoden, deren Umsetzung wir in einer bestimmten Reihenfolge empfehlen. Wir möchten dich aber nicht nur auf die im Programm enthaltenen Methoden beschränken; Solltest du über andere Methoden verfügen, die zum Erreichen des gleichen Ziels beitragen könnten, kannst du diese gerne nutzen.

Um das entwickelte Programm reibungslos umzusetzen und erfolgreich durchzuführen, sind einige Vorbereitungsarbeiten erforderlich. Bevor du mit der Umsetzung des Programms beginnst, lies bitte das Begleitmaterial für Moderatore:innen, da es einige wichtige Aspekte enthält, die dir bei der Vorbereitung auf die Aktivitäten helfen werden.

● Energizer

Bei manchen Einheiten kannst du deine eigenen Energizer anwenden, bei anderen empfehlen wir Energizer, die mit dem Inhalt der Einheit in Zusammenhang stehen. Weitere Ideen für Energizer findest du hier: <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>

● Trios

Damit sich die Teilnehmer:innen im Lernprozess gegenseitig unterstützen können, sieht das Programm die Bildung kleiner Selbsthilfegruppen – TRIOS – vor. Diese werden zu Beginn des Programms eingeteilt und bleiben während des gesamten Programms konstant. Jede Woche erhalten die TRIOS außerdem einige zusätzliche Übungen.



GAMIFICATION ELEMENTE

Wie wir bereits wissen, bedeutet Gamification das Hinzufügen von Spielelementen zu einer Nicht-Spiel-Situation. Gamification beim Lernen ist eine Technik, die dazu beiträgt, Lernende zu motivieren um bessere Ergebnisse beim Erreichen der festgelegten Ziele zu erzielen. Beim Wellbeing Trainingsprogramms werden folgende Gamification Elemente integriert:

● PUNKTE

Jede teilnehmende Person kann insgesamt 46 Wassertropfen als Punkte erhalten, die selbst zu geben sind:

- 1 für jede erledigte Hausaufgabe, Online Treffen und Teilnahme an TRIO-Besprechungen;
- 2 für jedes persönliche Treffen, an dem sie teilgenommen haben;
- 7 weitere Tropfen, die man sich zu besonderen Anlässen schenken kann – wenn man etwas Besonderes getan hat, ein tolles Ergebnis erzielt hat usw.

Jedes Mal, wenn sie einen Tropfen erhalten, müssen sie ihn im Handbuch ausmalen (Seite 3). Am Ende haben die Teilnehmenden ihr Glas mit Wassertropfen gefüllt und bekanntlich hält Wasser das Gleichgewicht im Körper aufrecht und gibt innere Kraft, das Feuer zu löschen.

● ABZEICHEN

Jede teilnehmende Person erhält 10 virtuelle Abzeichen, die er während des Programms an jemand anderen weitergeben kann:

- Danke für deine Unterstützung!
- Du hast mich überrascht!
- Danke für deine Positivität!
- Du bist meisterhaft beim Zuhören!
- Danke fürs Teilen!
- Glückwunsch, gut gemacht!
- Ich teile ein Lächeln mit dir!
- Danke für die Motivation!
- Weiter so!
- Das hast du verdient!

Empfehlung für die moderierende Person: Erwähne die Teilnehmenden regelmäßig an das Auffüllen des Wasserglases und die Möglichkeit, anderen Teilnehmenden ein Abzeichen zu geben.



STRUKTUR DER TREFFEN

Wir empfehlen, dass bei jedem Treffen die gleiche Struktur beibehalten wird. Die Zeiten sollten an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden. Die folgenden Elemente sind Teil jeder Sitzung.

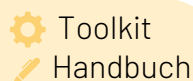
1 Einleitung und Check-in

Einleitung: Vorstellung der Inhalte und Ziele der Woche.
Check-in: Frage die Teilnehmenden, wie es ihnen momentan geht.

2 Rückblick auf die Vorwoche

Raum für die Teilnehmenden, um ihre Fortschritte zu teilen und ihr Engagement im Programm zu fördern.

3 Aktivität



Aktivitäten sind im Toolkit zu finden. Im Handbuch finden sich zu einigen Aktivitäten zusätzliche Ressourcen für die Teilnehmenden.

4 Pause

Vergiss nicht während der Einheiten Pausen einzulegen, damit sich die Teilnehmenden ausruhen und ungezwungen austauschen können.

5 Zeit zum Besprechen

Jede Aktivität beinhaltet Zeit zum Reflektieren. Bei längeren Einheiten ist Zeit zum Austausch von Erkenntnissen, Kommentaren, Fragen usw. vorgesehen.

6 Hausaufgaben und Trios

Im Handbuch findest du für jede Woche individuelle Aufgaben sowie Aufgaben für die Treffen in den Trios.

7 Check-out

Die Teilnehmenden teilen ihre wichtigsten Erkenntnisse der Einheit sowie ihr Engagement für die Woche.

8 Abschluss

In der ersten Woche legt die Gruppe ein bestimmtes Ritual fest, wie sie den Tag ausklingen lässt, und wiederholt es jede Woche.



EXIT-
Burnout

ZEITLEISTE

WOCHE 1



Bewusstsein für Stressoren

WOCHE 3



Vertiefung von Woche 1+2

WOCHE 5



Soziale Unterstützung

WOCHE 7



Work-Life-Balance

WOCHE 9



Vertiefung Woche 7+8

WOCHE 11



Reflexion

WOCHE 2



Bedürfnisse erkennen &
stillen

WOCHE 4



Klare Grenzen setzen

WOCHE 6



Vertiefung von Woche 4+5

WOCHE 8



Interne Kommunikation

WOCHE 10



Anpassungsfähigkeit

WOCHE 12



Abschlussbesprechung



WOCHE 1

Bewusstsein für Stressoren

ZIEL

Lerne das Programm kennen, lege Teilnahmeregeln fest, gehe organisatorisches durch (Handbuch, Kommunikation), lernst euch kennen und baue eine vertrauensvolle Atmosphäre auf; persönliche Ziele setzen; Mache dich mit den Stressoren vertraut.

HAUSAUFGABEN

Mache den Stressfragebogen. Schreibe drei Situationen auf, die Stress, Angst oder negative Gefühle hervorgerufen haben.

TREFFEN IN TRIOS

Teile die Ergebnisse deines Stressfragebogens mit den anderen.

Tauscht euch über Situationen, die Stress verursachen aus.



5 Std

AKTIVITÄTEN

- 25' Einleitung & Check-in
- 10' Teilnahmeregeln
- 10' Organisatorisches (Handbuch, Kommunikation)
- 20' Teambuilding (schafft ein gemeinsames Abschlussritual)
- 30' Kurze theoretische Informationen zum Thema Burnout
- 40' Aktivität – „Der Burnout-Prozess“ ⚙️ 10 ✍️ 8
- 15' PAUSE
- 15' Einteilung in Trios und weitere Vereinbarungen ✍️ 9
- 60' Persönliches Ziel & Zeit für Austausch ✍️ 10
- 30' PAUSE
- 5' Hausaufgaben und Aufgaben für Trios
- 20' Aktivität – „Blätter am Fluss Meditation“ ⚙️ 14
- 15' Check-out
- 5' Abschluss



WOCHE 2

Bedürfnisse erkennen & stillen

ZIEL

Gib theoretischen Input zu Bedürfnissen und beginnt euch eurer eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden.

HAUSAUFGABEN

Bring deine Bedürfnisse in drei Situationen zum Ausdruck, in denen du es sonst nicht sagen würdest.

TREFFEN IN TRIOS

Teilt eure Gedanken darüber, wie ihr eure Bedürfnisse erfolgreich kommunizieren könnt.

Besprecht, was funktioniert hat und was nicht.



2 Std



AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 30' Aktivität – „VAKOG“ ⚙️ 11 ✍️ 17
- 10' PAUSE
- 35' Aktivität – „6 menschliche Bedürfnisse“ ⚙️ 22 ✍️ 18
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 10' Check-out
- 5' Abschluss



WOCHE 3

Vertiefung Woche 1+2

ZIEL

Mach dich durch praktische Aktivitäten deiner eigenen Stressoren bewusst und trainiere deine Bedürfnisse auszudrücken.

HAUSAUFGABEN

Finde deine eigenen Achtsamkeitsmethoden und integriere sie in dein tägliches Leben.

TREFFEN IN TRIOS

Besprecht eure Achtsamkeitsmethoden. Teilt, was für euch gut funktioniert und was nicht, und findet bei Bedarf Ideen, wie ihr dies verbessern könntet.



5 Std

AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 60' Aktivität – „Rucksack mit Bedürfnissen“ ⚙️ 16 ✍️ 24
- 30' Aktivität – „Ich selbst, mein Körper, meine Median“ ⚙️ 21 ✍️ 25
- 15' PAUSE
- 60' Aktivität – „Waldbaden“ ⚙️ 12
- 30' PAUSE
- 40' Aktivität – „Assoziative Bilder“ ⚙️ 18
- 15' Aktivität – „Die Rosinenmeditation“ ⚙️ 20
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 15' Check-out
- 5' Abschluss



WOCHE 4

Klare Grenzen setzen

ZIEL

Ziel der Woche ist es zu verstehen, was Grenzen im täglichen Leben bedeuten und warum es wichtig ist, die Kraft zu haben, Grenzen zu setzen.

HAUSAUFGABEN

Beschreibe jeden Tag einen Moment, in dem du zu dir sagst: "Jetzt bräuchte ich etwas anderes..."

TREFFEN IN TRIOS

Identifiziert Stressoren und spricht darüber, wie ihr diese durch praktische Maßnahmen im Arbeitsalltag reduzieren könnt. „Wie kann deine Gruppe dich dabei unterstützen, Grenzen zu setzen?“



2 Std



AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung und Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 5' Energizer
- 30' Aktivität – „Grenzen visualisieren“ 🗲 23 ✍ 31
- 10' PAUSE
- 30' Aktivität – Aktionsplan – Während dieser Aktivität werden die Teilnehmenden ermutigt, über die Stressoren in ihrem Leben nachzudenken und spezifische Maßnahmen zu identifizieren, um ihre Auswirkungen abzumildern. ✍ 32
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 10' Check-out
- 5' Abschluss



WOCHE 5

Soziale Unterstützung

ZIEL

Ziel der Woche ist es zu verstehen, was soziale Unterstützung bedeutet, und um herauszufinden, wie sie in Arbeitsgruppen umgesetzt werden kann.

HAUSAUFGABEN

Beginne jeden Tag mit einer „Dankbarkeitssitzung“, einer kurzen täglichen Aktivität, die vor Beginn des Arbeitstages durchgeführt wird. Nimm dir kurz Zeit um einer Kollegin/ einem Kollegen etwas wertschätzendes zu sagen. Es wird dir auch gefallen positives Feedback zu erhalten.

TREFFEN IN TRIOS

Denke darüber nach, wie es für dich ist, positives Feedback zu erhalten und zu geben.



2 Std



AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung und Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 30' Aktivität – „Positiver Klatsch & Tratsch“ ⚙️ 32
- 10' PAUSE
- 30' Aktivität – „Geben und Annehmen“ ⚙️ 34
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 15' Check-out
- 5' Abschluss



WOCHE 6

Vertiefung Woche 4+5

ZIEL

Einen langfristigen Weg planen, bei dem die Teilnehmenden Grenzen setzen und um Unterstützung bitten bzw. geben müssen; Erlebe durch Aktivitäten die gesetzten Grenzen und die soziale Unterstützung.

HAUSAUFGABEN

Schreibe jeden Abend einen Stressor auf, den du im Laufe des Tages erlebt hast, und welche Maßnahmen – Unterstützung durch Andere – du ergriffen hast diesen zu bekämpfen.





TREFFEN IN TRIOS

Diskutiert darüber:
Wie möchtest du angesprochen werden, wenn du Hilfe benötigst?
Wie kannst du auf andere zugehen, wenn diese Hilfe zu brauchen scheinen, ohne aufdringlich zu wirken und/oder sie dazu zu bringen, sich zurückzuziehen?



5 Std

AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 2h Aktivität – „Natur-Resilienzschild“
- 15' PAUSE  26
- 30' Aktivität – „Crowdsurfing in der Natur“  30
- 20' Aktivität – „Eye of the Hurricane Meditation“  27
- 30' PAUSE
- 20' Gib der Gruppe Zeit in der Natur für Solo-Momente – Reflektiert  42 über den Fortschritt im Programm
- 30' Zeit für Austausch (Halbzeit Evaluation – wie passen die Aktivitäten zu den Zielen, die sich die Teilnehmenden in Woche 1 gesetzt haben, was hat sich in diesen Wochen geändert) und Check-out
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 5' Abschluss



WOCHE 7

Work-Life- Balance


ZIEL

Identifiziere, was Work-Life-Balance bedeutet.

Was kann eine Person im Zusammenhang mit der Work-Life-Balance bei der Burnout-Prävention unterstützen?

HAUSAUFGABEN

Beende dein Balance Wheel, falls du es in der Sitzung nicht fertigstellen konntest.

Starte die Aktivität „An Werten arbeiten“  49

TREFFEN IN TRIOS

Bespreche dein Balance Wheel und teile die Erkenntnisse. Versuche, es mit dem Symbol zu verbinden, das du während der Online-Aktivität gezeichnet hast, oder mit dem Objekt, das du gefunden hast.



Teile deine drei wichtigsten Werte und erkläre, warum!



2 Std



AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 15' Online-Whiteboard*: Zeichne ein Symbol „Was bedeutet Balance für dich?“ oder finde ein Objekt in deiner Nähe – zeige es der Gruppe.
- 20' Diskussion darüber, was Work-Life-Balance ist und was sie für dich bedeutet
- 10' PAUSE
- 30' Aktivität – „Balance Wheel“  35  48
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 10' Check-out
- 5' Abschluss

*in Zoom, Meet usw.



WOCHE 8

Interne Kommunikation

ZIEL

Ziel der Woche ist es, über die Art und Weise nachzudenken, wie Menschen kommunizieren (Informationen senden und empfangen); sowie zu verstehen, wie wichtig es ist, sich beim kommunizieren zugehört und wohl zu fühlen.

HAUSAUFGABEN

Schau dir ein Video von Marshall B. Rosenberg und seinem GFK-Konzept an oder lies einen seiner Texte.

TREFFEN IN TRIOS

Übt den GFK-Ablauf und denkt darüber nach.



2 Std



AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 20' Aktivität – „Popcorn-Geschichtenerzählen“: Erzähle eine Geschichte über deine Arbeit in den Trios ⚙️ 39
- 25' Aktivität – „Erzähl deine Geschichte“ kombiniere sie mit „Hörst du zu?“ in gemischten Trios. ⚙️ 41; 46
- 10' PAUSE
- 20' Theoretische Einführung zur gewaltfreien Kommunikation (GVK).
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 10' Check-out
- 5' Abschluss



WOCHE 9

Vertiefung Woche 7+8

ZIEL

Um über die bisherigen Aktivitäten zu reflektieren; um die interne Kommunikation der Gruppe im persönlichen Treffen zu stärken; Über Veränderungen in der Work-Life-Balance sprechen.

HAUSAUFGABEN

Zeichne das Fahrzeug/die Struktur, die du während der Aktivität gebaut hast. Versuche, Verbindungen zu deiner eigenen Work-Life-Balance herzustellen.

TREFFEN IN TRIOS

Reflektiert über die im Handbuch gestellten Fragen.



5 Std

AKTIVITÄTEN

- 15' Aktivität - „Blickkontakt“ ⚙️ 40
- 10' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 80' Aktivität - „Ikigai“ ⚙️ 38 ✍️ 59; 60
- 15' PAUSE
- 60' Aktivität - „Fahrzeugbau“
(wenn möglich in der Natur)
Die Aufgabe besteht darin,
eine Struktur im Gleichgewicht
zu schaffen. ⚙️ 42
- 30' PAUSE
- 40' Aktivität - „Dixit“ ⚙️ 37
- 5' Erklären von Hausaufgaben
und Aufgaben in Trios
- 15' Check-out
- 10' Abschluss



WOCHE 10

Anpassungsfähigkeit

ZIEL

Reflektiere über das vorherige Thema, gib theoretischen Input zu Anpassungsfähigkeit in verschiedenen Lebensmomenten und arbeite daran, wie wir durch die Anpassungsfähigkeit besser in der Lage sind, Burnout vorzubeugen.

HAUSAUFGABEN

Schreiben einige Situationen auf, in denen du aufgrund von Veränderungen Stress verspürst hast.

TREFFEN IN TRIOS

Teile einige Situationen mit, in denen du Stress verspürst, und wie du damit umgegangen bist. Frage die anderen, wie sie damit umgehen würden. Gibt es im Trio gemeinsame Bewältigungsstrategien? Welche?



2 Std



AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 25' Aktivität – „Veränderungen“ ⚙️ 48
- 10' PAUSE
- 40' Aktivität – „Walt Disney“ ⚙️ 47 ✍️ 66
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 10' Check-out
- 5' Abschluss



WOCHE 11 Reflexion

ZIEL

Ziel der Woche ist es am Engagement für die Zukunft zu arbeiten und zu überlegen, wie man gesunde Gewohnheiten nachhaltig etablieren kann.

HAUSAUFGABEN

Denke über deine Gewohnheiten nach und bewerte diese mit den Ampelfarben. Was du beenden (rot), fortfahren (gelb) und beginnen möchtest (grün). Schreibe deine Ziele für die nächsten 6 Monate auf.

TREFFEN IM TRIO

Teile deine Gewohnheiten und Ziele mit und macht euch gegenseitig Vorschläge, um die grünen Gewohnheiten in die Tat umzusetzen.



2 Std

AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 25' Aktivität – „Finde einen anderen Weg“ ⚙️ 49
- 10' PAUSE
- 40' Aktivität – „Die Eisenhower-Matrix“ ⚙️ 28 ✍️ 72
- 5' Erklären von Hausaufgaben und Aufgaben in Trios
- 10' Check-out
- 5' Abschluss



WOCHE 12

Abschluss- besprechung

ZIEL

Reflexion des gesamten Programmprozesses und der Ergebnisse, Stärkung des Engagements, weiter an der Burnout-Prävention zu arbeiten, Austausch individueller Erfahrungen mit dem Programm selbst und Sammlung von Verbesserungsideen für die weitere Anwendung des Programms.

HAUSAUFGABEN

Macht zu dritt weiter und verpflichtet euch zu den Veränderungen, die ihr begonnen habt.



5 Std

AKTIVITÄTEN

- 15' Einleitung & Check-in
- 10' Rückblick auf die Vorwoche
- 20' Energizer – „Klangkreis“ ⚙️ 50
- 20' Aktivität „VAKOG“ ⚙️ 11
- 15' PAUSE
- 30' Evaluierung (Bewertung des persönlichen Ziels und des gesamten Programms) und wie man in den Trios weitermachen kann ✍️ 77
- 90' Fluss des Lebens mit natürlichen Elementen (Rekapitulation des gesamten Programms durch gemeinsames Geschichtenerzählen)
- 30' PAUSE
- 40' Solozeit – Brief an mich selbst ✍️ 79
- 20' Check-out
- 10' Abschluss



EXIT burnout

Funded by
the European Union

This publication reflects only the authors' views, and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International License.

To view a copy of this license, please [tap here](#).



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia

