

Stress Management Course

FU International Academy Tenerife, Puerto de la Cruz

30.01.2023 – 03.02.2023

Die FU International Academy Tenerife (FUIA) ist eine private Schule für Erwachsenenbildung im grünen Norden von Teneriffa, in Puerto de la Cruz. Zentral gelegen, mit hellen Kursräumen, einer Cafeteria und Terrassen ist sie ein Ort, um sich in angenehmer Atmosphäre weiterzubilden. Der Zeitpunkt für meine Fortbildung, ein Kurs zu Stressmanagement, lag mit Ende Januar/Anfang Februar ideal, tragen doch auch Sonne und Wärme erheblich dazu bei, sich auf die Kursinhalte einzulassen.

Unsere Trainerin Olga sorgte bereits vor Kursbeginn durch Begrüßungs-E-mails für eine erste Orientierung. Durch ihre offene und authentische Art schaffte sie es in kurzer Zeit, die Gruppe zu begeistern und mitzunehmen. Die insgesamt zehn Teilnehmer*innen kamen aus vier verschiedenen Ländern, neben Deutschland waren Personen aus Litauen, Slowenien und Moldawien dabei. Auch die beruflichen Hintergründe waren vielfältig, so dass verschiedene Sichtweisen und Erfahrungen den Erfahrungsaustausch untereinander besonders interessant machten.

Im Kurs wurden Techniken und Tools zu Stressmanagement vermittelt, eingeübt und reflektiert, z.B. Zeitmanagement, Atemübungen, die Kunst „Nein“ zu sagen, Achtsamkeit, Kreativität und körperliche Aktivitäten wie Pilates am Strand. Theoretische Grundlagen waren erprobte Strategien und Modelle aus der Positiven Psychologie und Stressforschung u.a. von Lazarus, Seligman und Covey.

Auch wenn ich mich in diesen Themenfeldern bereits auskannte, war die Teilnahme an der Fortbildung für mich sehr wertvoll, da sie durch die Interaktivität, die vielen praktischen Einheiten sowie die Impulse zur Reflektion in der Gruppe wie auch allein immer wieder die Chance auf neue Sichtweisen geboten hat. Die Literaturempfehlungen von Olga empfand ich als sehr hilfreich, da sie eine gute Grundlage für das selbständige Vertiefen bieten.

Besonders wichtig fand ich die Möglichkeit, den Rest des Tages nach dem Kurs gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen zu verbringen, in persönlichen Gesprächen das Gelernte zu vertiefen und einzelne Techniken zu wiederholen. Ausflüge, die wunderschöne Umgebung und nicht zuletzt das Wetter boten einen wundervollen Rahmen, um gedanklich aus dem beruflichen Alltag auszusteigen, aufzutanken und mit neuer Energie und vielen Anregungen für meine beruflichen und freiberuflichen Aktivitäten zurückzukehren. Toll, dass das Erasmus+-Programm und die Unterstützung der VHS Lippe-West mir diesen Aufenthalt ermöglicht haben!

Claudia Decker, Yoga-Lehrerin, VHS Paderborn

Bericht und Fotos dürfen veröffentlicht werden (C. Decker per Mail am 15.2.23)