SUSTAIN	**Selbstfürsorge** s1 Wie man sich selbst gesund erhält (geistig, körperlich, emotional)	**Session Plan** **EQR Niveau 5** Lernergebniseinheit SUSTAIN 1

Zielsetzungen

- Aspekte und Bedeutung der Selbstfürsorge verstehen
- Selbstfürsorgepraktiken kennen und vorführen
- Selbstfürsorge auf verschiedenen Ebenen anwenden, vor, während und nach dem Unterricht

Methoden

- Brainstorming
- Austausch von persönlichen Praktiken und Erfahrungen
- Übung
- Gymnastik mit der Gruppe
- Rollenspiel mit Feedback und Übung der Selbstpflege am Ende
- Reflexion

Trainer

Ort
Raum oder im Freien

Zeit
1H Minimum
+ 1H für Rollenspiel

Inhalt

- Was ist Selbstfürsorge oder -pflege? Warum brauchen wir sie? Definitionen, Ziele (Körper + Psyche), Mangelerscheinungen, persönliche Bedürfnisse
  Emotionale Reaktionen vor der aktuellen planetarischen Krise
- Was sind persönliche Selbstpflegepraktiken für Körper und Psyche - vor, während und nach einem Kurs/Baustelle?
- Gesundheits-und Sicherheitsaspekte

Aktivitäten

- Einen Zeitplan für diese Session erstellen, der Zeit mit anderen, mit der Natur und mit sich selbst ermöglicht
- Das Thema umfassen: Fragen Sie die Teilnehmer nach ihrem Verständnis des Wortes, vervollständigen Sie
- Brainstorming (wählen Sie ein Werkzeug): Was sind die verschiedenen Aspekte oder Komponenten der Selbstfürsorge?
- Austausch: Die Teilnehmenden nach ihren persönlichen Praktiken der Selbstfürsorge fragen, von den eigenen Erfahrungen als Trainer/in oder Handwerker/in erzählen. Über emotionale Reaktionen vor der aktuellen planetarischen Krise reden.
  Übung im Zusammenhang mit dem Bauhandwerk. Zum Beispiel
  - Schweres Objekt: Heben und Hochhalten schwerer Gegenstände mit ein paar Teilnehmern
  - Unordentlicher Arbeitsplatz (STEP)
- Gymnastik mit der Gruppe, z.B. Aufwärmen oder Stretching
- Rollenspiel: eine stressige Situation schaffen (Selbstpflege in einer nicht gesunden Umgebung) "Der Trainer oder Klient ist schlecht gelaunt oder aggressiv", Feedback einbeziehen und am Ende Selbstpflege üben
- Nachdenken: Was sind Ihre Bedürfnisse, was sind Ihre Auslöser, wie können Sie Ihre Selbstfürsorge verbessern?
- Dokumente verteilen (t und r). Auf die Session zur Biologie hinter der Selbstfürsorge hinweise (Modul TEACH)

Dokumente

- e_Heavy lifting
- e_Messy workplace
- t_Self care
- t_Health & safety
- t_Resources

Ausrüstung
Werkzeuge für das Brainstorming

Vorbereitung vor dem Kurs
Ein schweres Stück Holz oder Stein für die Übung
Stühle im Kreis zur Diskussion
Platz für Gymnastik

licence CC BY-NC-SA 4.0
© MoU JUMP! Erasmus+ project n° 2017-1-FR01-KA202-037414