

Modulauftrag	Klasse	Schule/Schulform
Ausgabetermin	Abgabetermin	Überprüfung durch
Modul 04 Stress und Stressmanagement am Arbeitsplatz		
Lernziele & Kompetenzcheck		
→ Ich kann die Begriffe Stress, Stressoren und Stressmanagement erklären.	☺ ☹ ☹	
→ Ich kann die eigene Belastungssituation analysieren.	☺ ☹ ☹	
→ Ich kann geeignete Maßnahmen zur Stressbewältigung anwenden.	☺ ☹ ☹	
Aufgabenstellungen		
Es vergeht kaum ein Tag, an dem man nicht mindestens einmal „Ich bin im Stress!“ gehört hat. Die Praxis kann auch ganz schön stressig werden: Man arbeitet in einem neuen Umfeld, übt Tätigkeiten aus, die einem nicht vertraut sind und vielleicht überfordern. Die Arbeitskolleginnen und -kollegen kennt man in der Regel auch nicht. Unter Umständen ist der Arbeitsweg sehr lang. Und überhaupt ist alles ganz anders.		☑
Aufgabe 1 – Ein Mindmap zum Thema „Stress am Arbeitsplatz“ erstellen Erledigen Sie Aufgabe 1 unter Verwendung von Arbeitsblatt #04/01: Allgemeines über Stress am Arbeitsplatz und lassen Sie das Ergebnis von Ihrer Lehrperson kontrollieren.		
Aufgabe 2 – Einen Stresstest durchführen Als nächstes führen Sie den Stresstest durch, um die eigene Belastungssituation kennen zu lernen. Verwenden Sie dazu das Arbeitsblatt #04/02: Stresstest .		☑
Aufgabe 3 – Einen Antistress-Plan erstellen Erstellen Sie Ihren persönlichen Antistress-Plan auf dem Arbeitsblatt #04/03: Mein Antistress-Plan . Versuchen Sie ihn – zumindest – eine Woche lang umzusetzen.		☑

FOTOLIA

Arbeitsblatt