



Kursprogramm

Kursbezeichnung: ESCAPE, nächste Ausfahrt = Amok

Lehrkräfte: Weiterbildungsleiter/in: Mario Mangold

Fachreferent/in

Lernziele: Die Fahrer/innen;

- erkennen die Ursache von Druck-und Stresssituationen und können je fünf emotionale und körperliche Stressmerkmale aufzählen
- kennen drei Techniken, um kritische und emotionale-geladene Situationen im Strassenverkehr und Berufsalltag gelassener zu bewältigen
- Erkennen potentielle Missverständnisse und Konfliktsituationen
- lernen verschiedene Kommunikationsstrategien und können diese in schwierigen Situationen anwenden

ZEIT	DAUER	INHALTE	METHODEN	LEHRKRAFT
07:30 - 08:00	30	Begrüssung, Vorstellungsrunde, gesetzliche Vorschriften	Referat	
08:00 - 08:30	30	Kurserwartungen Teilnehmende Motivation, Beruf = Stress?	Einzelarbeit Plenum	
08:30 - 09:30	60	Einführung Stress: Stressursachen Stressauswirkungen körperlich-emotional Persönliche Reflexion	Lehrgespräch Gruppenarbeit Diskussion PL	
09:30 - 09:50		Pause		
09:50 - 11:00	70	Einführung «Konflikte» -Konfliktentstehung -Konfliktarten	Plenum Diskussion Einzelarbeit	
11:00 - 12:30	90	Kommunikation als Konfliktlöser? -Aktives Zuhören -das 4 Ohren Prinzip	Kleingruppenarbeit Fallbeispiele Reflektion im Plenum	
12:30 - 13:30		Mittagessen		
13:30 - 15:00	90	ESCAPE Stress und Kommunikationsintensive Gruppenübung. Ohne Kommunikation geht nichts Verhalten in Stresssituationen	Gruppenarbeit Fallbeispiele	
15:00 - 15:40	40	Analyse des Erlebten, Konfliktbereinigung Was werde ich daraus mitnehmen,	Moderation Diskussion Lehrgespräch	
15:40 - 16:00	20	Zusammenfassung, Fragen und Kurs-Schlussbesprechung		