

### Formular: Kurzbeschreibung zur Information der Schüler der Jgst. 10

Lehrkraft/Lehrkräfte: K. Albrecht Projektthema: „ <b>Stress mich nicht!</b> “ - Maßnahmen zur Stressregulation in belastenden Situationen	Leitfach: Psychologie
Inhalte und Methoden der allgemeinen Studien- und Berufsorientierung: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse persönlicher Stärken und Schwächen</li> <li>- Vorstellung verschiedener Studiengänge, Berufsbilder</li> </ul>	
<p>Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil):          Der Stress im Alltag nimmt zu. Immer mehr Menschen leiden heutzutage unter Zeitdruck und psychischen Belastungen sowohl in Schule, Beruf als auch im Privatleben.          Aus diesem Grund sollen Stressmanagement- und Stressbewältigungsmethoden kennengelernt, entwickelt und präsentiert werden, die insbesondere auch geeignet sind, den Belastungen durch Lern- und Leistungsdruck entgegenzuwirken.</p> <p>Hier ist eine vertiefte Auseinandersetzung mit <u>u.a.</u> folgenden Methoden angedacht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstmanagement</li> <li>- Zeitmanagement</li> <li>- Atemübungen</li> <li>- Progressive Muskelrelaxation</li> <li>- Autogenes Training</li> <li>- Lerntechniken</li> </ul> <p>Zudem soll ein Überblick über psychosoziale Beratungsmöglichkeiten in Dachau und Umgebung erarbeitet werden.</p> <p>Im Zuge einer im Tandem erarbeiteten Projektstunde mit Vorträgen und der Einweisung in verschiedene Techniken und Methoden werden dann die Ergebnisse interessierten Schülern (ggf. auch Eltern und Lehrern) vorgestellt.</p>	
Zeitplan im Überblick (Aufteilung der allgem. Studien- und Berufsorientierung und der Projektarbeit):	
11/1	Studien- und Berufsorientierung  Entwicklung eigener Projektideen und-ziele nach einer Einführung in verschiedene Methoden durch einen praktizierenden Entspannungstrainer  → anschließendes Festsetzen von Projektthemen und-gruppen
11/2	Detaillierte Planung, ggf. Überarbeitung und Durchführung des Projekttages
12/1	Erstellung verschiedener Formen der Dokumentation (Jahresbericht, Homepage ...)  Abgabe des Portfolio und Abschlussgespräch
Folgende außerschulischen Kontakte können/sollen im Verlauf des Seminars geknüpft werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krankenkassen, Volkshochschule, Psychologen, Psychotherapeuten, Entspannungstrainer, ...</li> </ul>	
ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:  Die angeführten Projektthemen sind bislang nur erste Vorschläge, eigene Ideen hinsichtlich Gestaltung und Durchführung des Projekttages sind sehr erwünscht.	