



# CoachingHer: Coaching for Empowerment and Success

## *Schulungskurs für Mütter*

### *Leitfaden für Trainer*

## Lektion 2

### *Stressresistenz und Resilienz*

Das Projekt CoachingHer geht auf die Erkenntnis zurück, dass viele Frauen, insbesondere berufstätige Mütter oder Arbeitssuchende, vor der schwierigen Entscheidung stehen, Beruf und miteinander zu vereinbaren. In vielen Fällen schränken das Fehlen einer angemessenen Sozialpolitik und das Fortbestehen traditioneller kultureller Normen die Karrierechancen von Frauen ein und zwingen sie, ihre beruflichen Ambitionen aufzugeben oder ihr berufliches Engagement zu reduzieren.

Unser Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Frauen weiterhin arbeiten und ihre Ambitionen verfolgen können, ohne sich zwischen Karriere und Familie entscheiden zu müssen. Das Projekt konzentriert sich auf zwei europäische Länder, Italien und Deutschland, mit unterschiedlichen sozioökonomischen und kulturellen Kontexten, die jedoch mit ähnlichen Herausforderungen hinsichtlich der Rolle der Frau auf dem Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft konfrontiert sind.

In einem Kontext, in dem Frauen mit zahlreichen Hindernissen beim Zugang zu Macht- und Verantwortungspositionen konfrontiert sind, bietet CoachingHer eine konkrete Lösung; die Teilnehmerinnen werden in die Lage versetzt, Führungs-, Zeitmanagement- und Multitasking-Fähigkeiten zu entwickeln, die für die erfolgreiche Bewältigung der Herausforderungen von Beruf und Familie entscheidend sind.

*Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.*



### 1. Vorstellung des Themas „Stressresistenz & Resilienz“ (10 Min)

- Ziel der Einheit: Die Teilnehmerinnen sollen besser mit Druck umgehen. Sie sollen Strategien zur Stressbewältigung entwickeln und können eine Emotionale Stabilität vorweisen

### 2. Einstieg: Was bedeutet „Stressresistenz & Resilienz“ für dich? (15 Min)

- Gruppendiskussion oder Mentimeter/Pinwand:
  - „Was ist Stress?“
  - Gemeinsames Sammeln typischer Stressquellen von Müttern
  - „Resilienz – Was ist das?“ - 7 Säulen der Resilienz

### 3. Impuls: Stärkung von „Stressresistenz & Resilienz“ (25 Min)

- Vortrag (mit PowerPoint oder Flipchart), Vorführung und Durchführung mit Yogamatten
  - A. Strategien für Stressresistenz:**
    - gesunde Lebensweise
    - Entspannungstechniken
    - Zeitmanagement
  - B. Stärkung der Resilienz:**
    - Soziale Unterstützung
    - Positive Denkweise
    - Ziele setzen

### 4. Übung: „Mein Resilienz-Kompass“ (20 Min)

- Eintragen: Kraftquellen, Unterstützung etc.
- Gruppenarbeit/Reflexion: Vergleichen – Was fällt auf? Was fehlt? – Austausch
- Ziel: Achtsamkeit Herausforderungen entwickeln

### 5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

### 6. Alltagstipps für mehr Gelassenheit (20 Min)

- Gruppenarbeit:
  - To-do-Listen, Delegieren, Nein sagen, Hilfe erfragen lernen
  - Kind in Aufgaben einbeziehen
  - Pausen einplanen (Mama-Zeit)
  - Erfolge feiern
  - Humor im Alltag
- Ergebnisse auf Flipcharts sammeln und vorstellen

### 7. Gruppenaustausch (15 Min)

- Was hilft Dir in stressigen Situationen?“
- Was möchtest Du weitergeben?“

### 8. Abschlussrunde (10 Min)

- „Was nehme ich heute mit?“ (1 Satz von jeder Teilnehmerin)
- Nächste Schritte und Möglichkeiten zur Selbstfürsorge