



Weniger Stress mit dem Stress!

Hintergrund und Ziele

LehrerInnen sind einer **enormen nervlichen Belastung** ausgesetzt. Bildungs- und Erziehungsarbeit ist immer anstrengend. Hinzu kommen **Zeitdruck**, hohe Erwartungen, Lärm, viele Menschen, Enge, Störungen, fehlende Anerkennung, mangelnde Kooperation, usw.

Ein entspannter, nervenstarker Einsatz in den Klassen, die Gestaltung des Arbeitsalltags und die **herausfordernde Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit** sind daher für LehrerInnen besonders schwierig. Eine bewusste **persönliche Strategieentwicklung** kann da helfen. Ziel ist, eine **gelassene Einstellung** zu entwickeln, mit der sich die unterschiedlichen Anforderungen besser regeln lassen und LehrerInnen in ihrer Kraft bleiben können.

Das Fortbildungsangebot zielt darauf ab, Teilnehmenden leicht umzusetzende Übungen zur **Steuerung der eigenen Emotionen** an die Hand zu geben. Mit dem „**Stimmungsruder in der Hand**“ geht es leichter, souveräner und besser gelaunt die Windstärken des Schulalltags zu navigieren.

Inhalte

Im Seminar erarbeiten wir **drei Zugänge zum eigenen Stress**. Zunächst erfolgt eine Übersicht, wann Stress negativ wirkt und unter welchen Bedingungen Belastungen sogar die Entwicklung und Zufriedenheit fördern können. Die Teilnehmenden erkennen, wie sie gezielt **Veränderungen ihrer persönlichen Belastungsmomente** anstreben können.

Den zweiten Teil bilden **Mini-Übungen**, die unauffällig in den Schulalltag **integrierbar** sind. Damit können Teilnehmende selbst unabhängiger von äußeren Situationen die eigene Stimmung und das Befinden regulieren. Die Übungen **entstressen, entlasten und entspannen**.

Überlegungen und Umsetzungshilfen für realistische **Vorhaben zur Strukturierung von Arbeit und Freizeit** mit dem Effekt guter Erholung und Regeneration, bilden den 3. Teil der 1-2tägigen Fortbildung.

Stichworte

Stressminderung
Gesundheitsförderung
Selbstfürsorge

Zielgruppe

Kollegien aller Schulformen

Angebotsformat

Einrichtungsinterne Fortbildung

Wird regelmäßig in Lüneburg auch als Seminar angeboten

Teilnehmeranzahl

Max. 28

Zeitl. Umfang

8-16 Ustd.

Kosten

Honorar:
€ 100,- pro Ustd.

Fahrtkosten:
€ 0,30 pro km

Anfahrtspauschale bei Anfahrten von über 1 Stunde:
€ 30,- pro h