



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