



G my coach

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
DEESKALATION- & KONFLIKTMANAGEMENT
GEWALT- UND MOBBINGPRÄVENTION



S i c h e r d u r c h s L e b e n

Seminarangebot für Lehrerinnen und Lehrer
„PSYCHISCHE BELASTUNGEN BESSER MANAGEN“

Stressbewältigung im Arbeitsalltag
an Schulen





"Ich bin total im Stress!" - diesen Satz haben die meisten in Ihrem Leben schon mal gesagt oder zumindest von anderen gehört.

Doch jeder meint etwas anderes damit. Bittet der Chef etwa um die kurzfristige Erledigung eines Sonderauftrags, reagieren Mitarbeiter ganz unterschiedlich.

Hinter **"Ich bin total im Stress!"** steht eine Botschaft:

- **"Ich habe viel zu tun. Ich bin wichtig und unentbehrlich."**
- **"Ich schaffe das nicht!"**
- **"Ich fühle mich dieser Aufgabe gewachsen, durch die Abwechslung angespornt und kann endlich zeigen, was ich draufhabe."**

Wie hätten Sie eine vergleichbare Situation empfunden? Und wie reagieren Sie in Ihrem beruflichen oder privaten Alltag generell? Machen Sie sich an dieser Stelle bewusst, welcher Stress-Typ Sie grundsätzlich sind.

Psychische Belastung per se ist weder gut noch schlecht. Entscheidend ist, wie damit umgegangen wird.

Jeder hat eine andere **Bewältigungskompetenz** (bzw. *Resilienz*), um mit Anforderungen und Veränderungen zurechtzukommen.

Die Bewältigungskompetenz hängt entscheidend von persönlichen **Fähigkeiten, Erfahrungen und Einstellungen** ab.

Mit dieser Fortbildung möchten wir Lehrerinnen und Lehrern unsere Unterstützung bei der Stressbewältigung geben, so das Sie handeln können, bevor der Stress eskaliert.

Wir zeigen auf, welche Einflüsse und Faktoren zu besonders hohem Stress führen und geben Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten.

Die Folgen von Stress, sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Burn Out ist nur eines von vielen Gefahren, die ohne eine gute Stressbewältigung schnell ernst wird.



Lehrerinnen und Lehrer haben einen intensiven Job. Schon längst geht es nicht nur mehr darum, Schülerinnen und Schülern eine ordentliche Bildung zu vermitteln. Heutzutage ist man zusätzlich beste Freundin, Mutter oder Vater, oder aber auch der Feind der Schülerinnen und Schüler. Zu Hause warten dann die eigenen Kids.

Allen kann man es nicht recht machen, dennoch möchten wir unseren Job nach bestem Wissen und Gewissen ausüben. Sich selbst schonmal gar nicht.

Die eigenen Anforderungen und Ansprüche an sich selbst können zu einer hohen Belastung führen. Oft werden diese Ansprüche zu absoluten Forderungen erhoben, ihre Erfüllung bestimmt das Handeln.

Nicht außer Acht lassen sollte man das eigene Zeitmanagement, zur Vorbereitung auf den Unterricht, Gespräche mit Kollegen, Eltern oder Schülern. Hinzu kommt das private Zeitmanagement, gelingt Ihnen ein guter und entspannter Ausgleich?

3 Fragen, die wir im Workshop klären möchten:

- Haben Sie die nötige Rückendeckung Ihrer Vorgesetzten?
- Wie ehrlich sind Sie sich selbst gegenüber?
- Besitzen Sie den Mut auch mal NEIN zu sagen?

Wir möchten auch den Bezug zum Mobbing herstellen.

Eine geringere Stressbewältigung kann dazu führen, Konfliktsituationen falsch oder anders zu bewerten. So reicht es aus, genervt und gestresst aus einem Unterricht zu kommen, um einen lauernden Konflikt auf dem Schulflur anders einzuschätzen.

Hier legen wir den Finger in die Wunde, mit unserer Hilfe, gelingt Ihnen in Zukunft die Lösung von Konflikten schneller und effektiver für alle beteiligten.



Seminarinhalte:

- unterschiedliche Formen psychischer Belastung
- positive und negative Folgen psychischer Beanspruchung
- die Bedeutung der Bewältigungskompetenz
- Warnsignale des Körpers
- Strategien zur Verringerung der Belastung und Beanspruchung
- Möglichkeiten zur Entspannung und zum Ausgleich

Das Seminar wird für eine ungefähre Teilnehmerzahl von 20 Personen, ca. 6 – 8 Stunden in Anspruch nehmen. Weiter ausschlaggebend dafür sind Erfahrungswerte, Fallbeispiele und Interesse zu den einzelnen Inhalten.

Die Seminarinhalte werden gemeinsam erarbeitet. Anhand von Fallbeispielen gehen wir auf bestimmte Situationen ein und versuchen diese auch darzustellen.

Die Seminare werden in der Theorie, in Gruppenarbeiten und in praktischen Beispielen abgehalten. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält ein Handout und nach Abschluss ein Zertifikat mit Auflistung der Themen.

Wie können Sie als Schule ein Seminar bei Ihnen buchen?
Sie wenden sich telefonisch oder per Mail an uns. Wir führen ein erstes Orientierungsgespräch und überreichen Ihnen ihr individuelles Seminarangebot.

Einzelne Lehrkräfte haben selbstverständlich auch die Möglichkeit sich an uns zu wenden. Hier gebe es die Möglichkeit an einem Online-Kurs teilzunehmen, ohne Wartezeiten. Sie bekommen alle Lehrmaterialien von uns gestellt.

Auch hier bitten wir um einen telefonischen Kontakt, bzw. per mail.



Impressum



mycoach

- Inhaber & Geschäftsführer: Stefan Klang
stefanklang-mycoach@mail.de
Fichtestr. 112 - 15745 Wildau
- Postanschrift:
mycoach Postfach 59 - 15732 Eichwalde

Mitglied im Verband:
Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für
Psychotherapie
und Psychologischer Berater e.V. (VFP)
sowie im Verband psychologischer Berater e.V. (VpsyB)



- **Kontakt**
0049 (0) 3375 21 88 239
0049 (0) 258 77 072
mycoach@mail.de
www.service-mycoach.com