

Titel

Thema:	MA Stressbewältigung im Alltag
Veranstaltungsnummer:	13L420206

Inhalt/Beschreibung

Schwerpunkte/Rubrik:	Schulleitungsfortbildung
----------------------	--------------------------

Allgemeine Informationen

Zielgruppen:	- alle Interessenten
Schularten:	- alle Schulstufen
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung (veraltet)
Gültigkeitsbereich:	bundesweit
Leitung:	Christiane Just, Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg
Dozenten:	Nicola Ströh, Hamburg

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	<p>Anmeldebestätigung: Veranstaltung 13L420206 Dozent/in: Nicola Ströh Datum: 25./26.09.2013 Ort: LISUM Ludwigsfelde-Struveshof Zeit: 1.Tag 09:00-17:00 Uhr / 2.Tag 09:00-15:00 Uhr</p> <p>Stressbewältigung im Alltag</p> <p>In der Schule ist der Arbeitsalltag häufig geprägt durch eine hohe Arbeitsdichte, Aufgabenvielfalt und Termindruck. Vertieftes Fachwissen und ständig hohe Konzentration sind gefordert, die Zeitschienen in der Regel eng gesetzt. Die Zahl der Schnittstellen wächst und erhöht die Anzahl der Abstimmungsnotwendigkeiten. Die Kommunikation droht zur Über-Kommunikation zu werden. Nicht selten gibt es räumliche Engpässe, zu wenige Rückzugsmöglichkeiten sind die Folge. Die geschilderten Anforderungen und Qualitätsansprüche sind mit hohen Belastungen verbunden, der empfundene Stress scheint nicht oder nur geringfügig vermeidbar zu sein.</p> <p>Zielgruppe Die Fortbildung richtet sich an alle Personen, die sich gestresst fühlen oder es gar nicht so weit kommen lassen wollen.</p> <p>Ziele Ziel der Fortbildung ist das Erlernen eines produktiven Umgangs mit dauerhaft hohen Anforderungen und Belastungen. Die Teilnehmenden unterscheiden organisationale und individuelle Belastungen und entwickeln auf mehreren Ebenen Möglichkeiten, stressreduzierenden Einfluss auf beide Arten zu nehmen.</p>
----------------------	---

Inhalte

Gesundheitsbegriff und Resilienz, Salutogenese und Ressourcenorientierung, Grundlagenwissen Stress- und Stressmanagement, Stressoren- und Stresstypenanalyse, Erkennen des eigenen Frühwarnsystems, individuelle Reduzierung des Stresspegels, Ermittlung der aktuellen und der erwünschten life-balance, Entspannungs- und Imaginationsübungen.

Methoden

Theoretischer Input, Plenum-, Kleingruppen- und Einzel- und Paararbeit bezogen anhand von Praxisbeispielen, Feedback und Selbstreflexion.

© Nicola Ströh

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg
Anbieteranschrift:	Struweg 1, 14974 Ludwigsfelde OT Struveshof
E-Mail-Adresse:	poststelle@lisum.berlin-brandenburg.de
Telefon:	03378 209 0

Termin

Termin:	25.09.2013 09:00 Uhr bis 26.09.2013 15:00 Uhr
Dauer:	16 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg, Struweg , 14974 Ludwigsfelde OT Struveshof
--------------------	---