Abteilung 4, Personalentwicklung

Martina Bachert
Tel.: 03378/209-463
E-Mail: Martina.bachert@lisum.berlin-brandenburg.de

Veranstaltungsnummer:	16L422206
Datum:	20./21.03.2017
Ort:	LISUM Ludwigsfelde-Struveshof
Zeit:	1.Tag 09:00-17:00 Uhr / 2.Tag 09:00-15:00 Uhr

Gesund im schulischen Alltag: Stressmanagement, Burn-Out-Prophylaxe, Achtsamkeit (Grundkurs)

Für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement benötigen Schulleitungen und Kollegium ein umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen zum Thema Gesundheit.

Ein aktuelles Kerngebiet der Gesundheitswissenschaften ist das Thema Resilienz. Resilienz kann dabei als die Fähigkeit beschrieben werden, widerstandsfähig gegenüber Krisensituationen zu sein. Auch in einem Umfeld, das durch Risikofaktoren geprägt ist, finden resiliente Menschen in der Regel einen Weg, sich positiv zu entwickeln. Für sie gibt es angemessene Wege, Beruf und Privatleben zu vereinbaren, emotional belastende Konfliktlagen zu meistern, steigende Arbeitsintensität in den Griff zu bekommen und die neuen Kommunikationstechnologien positiv zu nutzen. Resilienten Menschen ist es möglich, auch in höherem Lebensalter adäquat zu arbeiten und ihren großen Erfahrungsschatz effektiv zu nutzen.

Ziele:

Die Teilnehmenden erlernen einen produktiven Umgang mit dauerhaft hohen Anforderungen und Belastungen. Sie unterscheiden zwischen organisationale und individuelle Belastungen, entwickeln auf mehreren Ebenen Möglichkeiten, gesundheitsförderlichen Einfluss zu nehmen und entwickeln ihre Möglichkeiten durch erfolgreiche Krisenbewältigung stetig fort.

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an alle Personen, die aktiv an der Förderung Ihrer Gesundheit mitarbeiten möchten; an alle, die sich gestresst oder ansatzweise ausgebrannt fühlen oder es gar nicht so weit kommen lassen wollen.

Inhalte:

-Stressmanagement
-Emotionsmanagement
- Burn-Out-Prophylaxe
- Achtsamkeit und Entautomatisierung
- Balance halten
- Entspannungs- und Imaginationsübungen, die zu Hause eigenständig ausgeführt werden können.

Abteilung 4, Personalentwicklung

Martina Bachert
Tel.: 03378/209-463
E-Mail: Martina.bachert@lisum.berlin-brandenburg.de

Methoden

Theoretischer Input, Plenumsdiskussion, Kleingruppen-, Einzel- und Paararbeit, Feedback und Selbstreflexion, Entspannungs- und Imaginationsübungen, Moderationsmethoden.

©Nicola Ströh