Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg
Abteilung 4, Personalentwicklung

Christiane Just
Tel.: 03378/209-463
E-Mail: christiane.just@lisum.berlin-brandenburg.de

Veranstaltungsnummer:	14L420607
Datum:	8./9.10.2014
Ort:	LISUM Ludwigsfelde-Struveshof
Zeit:	1.Tag 09:00-17:00 Uhr / 2.Tag 09:00-15:00 Uhr

Gesund im schulischen Alltag: Krisenlernen, systematisches Problemlösen, resiliente Organisationen (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs: Gesund im schulischen Alltag: Stressmanagement, Burn-Out-Prophylaxe, Achtsamkeit

Ein aktuelles Kerngebiet der Gesundheitswissenschaften ist das Thema Resilienz - die Fähigkeit, widerstandsfähig gegenüber Krisensituationen zu sein. Auch in einem Umfeld, das durch Risikofaktoren geprägt ist, gibt es für resiliente Menschen angemessene Wege, Beruf und Privatleben zu vereinbaren, emotional belastende Konfliktlagen zu meistern und auch in höherem Lebensalter adäquat zu arbeiten und ihren großen Erfahrungsschatz effektiv zu nutzen. Resilienz kann man in einem speziell konzipierten Training entwickeln bzw. ausbauen.

Ziele:
Die Teilnehmenden können die Grundlagen für die Entwicklung von Resilienz erlernen, z. B: einen produktiven Umgang mit dauerhaft hohen Anforderungen und Belastungen und die Unterscheidung zwischen organisationale und individuellen Belastungen. Außerdem entwickeln sie auf mehreren Ebenen Möglichkeiten, gesundheitsförderlichen Einfluss zu nehmen.

Zielgruppe
Die Fortbildung richtet sich an alle Personen, die aktiv an der Förderung Ihrer Gesundheit mitarbeiten möchten. Dieser Kurs 2 baut auf dem ersten Teil auf, vertieft und erweitert ihn. Dementsprechend sollte eine Buchung des zweiten Teils nur bei vorherige Teilnahme am ersten Kurs vorgenommen werden.

- Review des ersten Seminarteils
- Balance halten
- Lernen aus Krisen und Fehlern
- systematisches Problemlösen
- Kooperativität
- resiliente Organisationen
- Entspannungs- und Imaginationsübungen zur Sicherstellung des Transfers in den beruflichen Alltag.

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

©Nicola Ströh