

Veranstaltungsnummer: 15L421722
Datum: 11./12.05.2016
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 und Achtsamkeit

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.

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an alle Personen, die sich gestresst fühlen oder es gar nicht so weit kommen lassen wollen.

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.

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.