



GUT UND GESUND STARTEN!

Gut und gesund starten! Den Einstieg in den Lehrer*innenberuf erleichtern

Die dritte Phase der Lehrer*innenbildung beginnt leider allzu oft mit einem Praxisschock. Viele Unterrichtsstunden, neue Kolleg*innen, Klassen und Schüler*innen – hier heißt es, kühlen Kopf bewahren. Damit nicht gleich am Anfang der Traumüberföhrung zum Alptraum wird, ist ein gesunder Umgang mit sich und den anfallenden Aufgaben wichtig und damit die richtige Antwort auf die Herausforderungen des Lehrer*innenberufs.

Mit dieser sechsteiligen Fortbildungsreihe, die Ihnen einen gelingenden Start in den Beruf erlaubt, werden Sie ein halbes Jahr lang professionell begleitet, und lernen im Austausch mit anderen und der Trainerin verschiedene Aspekte zum Thema Gesundheit kennen sowie Methoden und Strategien aus den Bereichen Zeitmanagement und dem aktiven Problemlösen.

Programm

Datum	Uhrzeit	Beschreibung
14.10.2021	09:00 – 12:00	Teil 1: Auftaktveranstaltung – Achtsamkeit und Entspannung Im ersten Teil dieser Veranstaltungsreihe beginnen wir mit einem unterhaltsamen Einblick ins Thema Stress. Anschließend lernen Sie Übungen zu zwei sehr gut untersuchten und wirksamen Methoden kennen, um Stress und negativen Gedankenspiralen zu begegnen: Achtsamkeit und Progressive Muskelentspannung (PME). Um die Übungen leicht in Ihren Alltag zu integrieren, bekommen Sie im Anschluss eine Audio-Datei zur PME. Die Achtsamkeit bildet hier auch eine gute Grundlage, um eigene, ungesunde oder ungünstige Verhaltensweisen leichter zu erkennen und mit den weiteren Methoden dieser Veranstaltungsreihe anzugehen.
09.12.2021	15:00 – 18:00	Teil 2: Aktives Problemlösen Der erste Schritt im Sinne einer Problemlösung besteht darin zu erkennen, welche Herausforderungen ich selbstwirksam lösen kann. Danach kann die Problemlösung viele Formen annehmen. Im zweiten Teil dieser Veranstaltungsreihe stehen dafür ein Leitfaden für das systematische Angehen von Herausforderungen im Zentrum sowie eine Methode, bei der in einer Gruppe im Sinne eines wertschätzenden Brainstormings mögliche Lösungswege schnell gefunden werden können.
16.02.2022	09:00 – 12:00	Teil 3: Glück und Wohlbefinden Im dritten Teil der Veranstaltungsreihe stehen Ideen und Konzepte der Positiven Psychologie im Mittelpunkt. Wir widmen uns Impulsen und Anregungen, die es uns ermöglichen, positive Emotionen und Erlebnisse in unserem Alltag zu stärken und zu vermehren, so dass wir selbst Aufwärtsspiralen initiieren können.

GUT UND GESUND STARTEN!

Datum	Uhrzeit	Beschreibung
30.03.2022	15:00 – 18:00	Teil 4: Regeneration und Umgang mit Grübelgedanken In diesem Seminar rücken wir das Thema Erholung und Schlaf in den Vordergrund und schauen, wie es möglich wird, regelmäßig Kraft zu tanken. Da Grübelgedanken uns meist genau dann erwischen, wenn wir uns entspannen möchten, werfen wir auch einen Blick auf mögliche Wege, mit diesen besser umzugehen.
17.05.2022	09:00 – 12:00	Teil 5: Zeit- und Selbstmanagement Woher kommen Zeitnot, Hamsterradgefühle und eine unausgewogene Work-Life-Balance und was lässt sich dagegen unternehmen? Der fünfte Teil der Veranstaltungsreihe vermittelt Wissen über Veränderungsprozesse und Zeitmanagement-Methoden. Natürlich geht es auch um das Thema Effektivitätssteigerung und Fragen des Umgangs mit Zeitdieben.
21.06.2022	15:00 – 18:00	Teil 6: Umgang mit persönlichen Stressverstärkern Den letzten Teil der Veranstaltungsreihe widmen wir dem Umgang mit stressverschärfenden Einstellungen. Diese nehmen einen enormen Einfluss auf unser Stresserleben: Während von einem Stressor erstmal nur ein Reiz ausgeht, sind es dann unsere ganz persönlichen Stressverstärker, die eine intensive Stressreaktion bei uns auslösen. Zu ihnen zählen persönliche Einstellungen, Motive, Vorerfahrungen, Bewertungen und Ansprüche an einen selbst. In diesem Workshop erstellen Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil und erarbeiten für sich mögliche „mentale Gegenmittel“ – also stressentschärfende, förderliche Gedanken und Bilder. Dabei wird es jedoch nicht darum gehen, nun ins andere Extrem zu verfallen, sondern für sich ein gesundes förderliches Gegengewicht zu entwickeln. Denn unsere persönlichen Stressverstärker beinhalten ja durchaus positive Aspekte.

Dieses Angebot richtet sich an alle Berufs- und Quereinsteiger*innen in der pädagogischen Arbeit aller Schulformen.

- Teilnehmer*innen: 8-15
- Kosten: 300,00
- Meldeschluss: 30.09.2021
- Format: Online Fortbildung

Die Referentin, Laura Jordaan, studierte Psychologie (B.Sc. Leuphana Universität Lüneburg, M.Sc. Universität Leiden (NL)) und arbeitet erfolgreich als Trainerin, Fortbildnerin und systemischer Coach.

