

Umgang mit Stress im (Schul-)Alltag

Stress- und Burn-out-Prophylaxe (Stress-Management)

Verhaltensauffällige Schüler*innen, gereizte, fordernde Eltern, stetig wachsende Ansprüche seitens der Schulbehörde, wechselnde Rahmenbedingungen u.v.m. Als Lehrer*innen sind Sie zahlreichen Stresssituationen und Arbeitsbelastungen ausgesetzt. Um damit auf Dauer fertig zu werden, brauchen Sie ein gutes Stressmanagement, wirksame Regenerationstechniken und eine gesunde Work-Life-Balance.

Wie stressresistent Sie sind, d.h. wie erfolgreich Sie mit Belastungen und negativen Folgen von Stress umgehen, ist aber zum Glück weder angeboren noch Zufall. Vielmehr können Sie das jederzeit erlernen und trainieren, und zwar für sich, aber auch als Kollegium.

In der Fortbildung erfahren Sie, wie man Ressourcen aktiviert, um Stress zu bewältigen. Sie lernen zudem, wie das ganz praktisch geht. Schließlich können Sie gemeinsam für Ihre gesamte Schule und/ oder auch individuell ein alltagstaugliches Anti-Stresskonzept entwickeln.

Ziele der Fortbildung

- Kritisch mit der eigenen Selbstreflexion auseinandersetzen.
- Sie verstehen, warum es so schwer ist, sich nachhaltig ein aktives Stressmanagement aufzubauen und wie es dennoch geht.
- Sie erfahren Techniken zum erfolgreichen Umgang mit Stress, die mit wenig Zeitaufwand in den Alltag integrierbar sind (Selbst- u. Zeitmanagement).
- Grenzen und Prioritäten setzen geht zukünftig leichter.
- Mit wenigen Impulsen erreichen Sie, dass Sie besser abschalten und eventuell wieder besser schlafen können.
- Sie kennen den Weg, sich eine Stressresistenz aufzubauen und bleiben damit auch in stark stressenden Momenten innerlich ruhig und gelassen.
- Es wird Ihnen leichter fallen, auch das stressbedingte Verhalten von Anderen zu verstehen und sich nicht „anstecken“ zu lassen.

Inhalte der Fortbildung

- Mentalmanagement.
 - Innere Blockaden erkennen und bewältigen.
 - Gedankensteuerung.
 - Destruktive Gewohnheiten reflektieren und durch wohlthuende ersetzen.
 - Stressende Denkmuster erkennen und beheben.
- Moderne Entspannungsverfahren.
 - Medizinisch fundiertes Hintergrundwissen zu erfolgreichen Entspannungsverfahren.



Inhalte der Fortbildung (Fortsetzung)

- Der „Stress“ – wieso - weshalb – warum.
 - Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen.
 - Warum „Stress“ lebensnotwendig ist und weshalb eine Änderung der stressenden Verhaltensweisen so schwer ist, aber dennoch geht.
 - Stress als Statussymbol.
- In der Balance bleiben/Stressbewältigung.
 - Stressauslöser identifizieren.
 - Achtsamkeitsübungen für die eigene innere Ruhe.
 - Stressbewältigungs- & Erholungskompetenzen.
 - Impulse, Tipps und Ideen für den eigenen Alltag.
 - Abschalten können und einen regenerativen Schlaf gestalten.

Methoden

- Dozent*inneninput
- Übungen
- Kleingruppenarbeiten
- Bearbeitung individueller Anliegen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Lehrer*innen, Referendar*innen, Mitarbeiter*innen der OGS, Sozialpädagog*innen

Hilfsmittel

Flipchart, Beamer, Moderations-/ Metaplanwand

Materialien

Flipchartprotokoll, Fortbildungsmaterialien

Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause
08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)

- o Aktives Erlernen effektiver Techniken zur Regeneration.

