Titel

| | |
|---|---|
| Thema: | Mit 5 Schritten zum Ziel – wirksame Stressbewältigung für pädagogisches und therapeutisches Personal |
| Veranstaltungsnummer: | 2232G0702 |

Inhalt/Beschreibung

| | |
|---|---|
| Beschreibung und didaktische Gestaltung: | Pädagogisches und therapeutisches Personal stehen im Schulalltag ständig im Fokus des Geschehens: ihre körperlich/mentale Präsenz wird ständig herausgefordert! Sie brauchen die Balance zwischen offensiver Problembewältigung und Distanzierungsfähigkeit; zwischen Verausgabensbereitschaft und innerer Ausgeglichenheit und Gelassenheit? Daraus ergeben sich folgende Fragen: In welchen Schulsituationen fühle ich mich gestresst? Sind es die alten oder die neuen Funktionen, Aufgaben und Rollen? Ist es schwer, eine Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit zu ziehen? Das Gefühl mit der Arbeit nie fertig zu werden ist ein zusätzlicher Stressfaktor? Wie kann ich trotz der vielen anstehenden Aufgaben in den bevorstehenden Veränderungsprozessen und schulischen Herausforderungen negativen Stress reduzieren und damit gesund durch die Arbeitswochen kommen? Welche Strategien zur positiven Bewältigung lassen sich aus den Erfahrungen für gesundes Arbeiten im weiteren Schuljahr erarbeiten? Bei der Bewältigung der beruflichen Herausforderungen kosten Standfestigkeit, Präsenz und Stressbewältigung sehr viel Kraft. Daran setzt das eigens dafür konzipierte ganzheitliche Coaching und Training in diesem Seminar an. Es ist für Menschen konzipiert, die die besonderen beruflichen Herausforderungen durch ein gesundes Arbeitsverhalten bewältigen wollen.<br><br>Ziele:<br><br>In diesem Seminar lernen Sie Ihr Verhaltens- und Erlebens- Muster bei der Arbeit kennen. In der Analyse der gegenwärtigen Arbeitssituation und der Frage nach dem Arbeitsverhalten stecken die Hinweise für das persönlich ausgerichtete Coaching inkl. Training. Das Coaching wird an Ihren Bedürfnissen ausgerichtet. Sie lernen die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen und entwickeln Ideen für die Umsetzung im eigenen Schulalltag. Im Seminar erproben und diskutieren Sie Möglichkeiten und Tipps, die sich leicht in der eigenen Arbeitsgestaltung umsetzen lassen.<br><br>Das Seminar besteht aus folgenden Schritten:<br><br>1. Zur Vorbereitung besteht die Möglichkeit durch eine vorgeschaltete, fragebogengestützte Einzelerhebung sich eine Analyse des eigenen Arbeitsverhalten- und Erlebensmuster erstellen zu lassen (oder sie bringen diese schon mit, die Sie im Rahmen der Gefährdungsanalyse an ihrer Schule schon erhalten haben).<br><br>2. Das Seminar besteht aus einem Einstiegsworkshop mit 2 Phasen:<br>I Phase: Erstellung eins individuellen Coachings- und Trainingsplans; Vermittlung von Wissen zum Thema Stress; Training anhand verschiedener Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag; Training zur Gelassenheit und Entspannung im Schulalltag; Selbst- und Fremdwahrnehmung in der Schule; Umgang mit Disziplinproblemen.<br>II Phase: Erste Ideen für die Umsetzung im eigenen Schulalltag entwickeln und planen! Die Entwicklung von Arbeitsverhaltens- Strategien haben immer einen Praxisbezug. |

| | |
|---|---|
| | 3. Dann gibt es eine Zeit für die Überprüfung in der schulischen Praxis die eigenen Ideen aus dem Einstiegs Workshop umzusetzen.<br><br>4. Der 5. Schritt ist das Bilanzierungs-Seminar mit einem persönlichen Coaching zu den Erfahrungen aus der Schulpraxis und der Umsetzung der geplanten Verhaltensmaßnahmen! Mit der Weiterarbeit an den „Entwicklungsthemen“: die Gesundheit in der Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu erhalten; weiteres Stressbewältigungsverhalten zu individuellen Stresssituationen zu entwickeln; Entspannungstechniken kennenlernen; je nach Bedarf Coaching zum Konfliktmanagement; zur Kommunikation, zum Zeitmanagement; Problemlösungsverhalten in Form von lösungsorientierten Rollenspielen auszuprobieren.<br><br>Gruppengröße: 12 – 15 Teilnehmer*innen<br><br>Trainings-Methoden aus der Gestaltpädagogik und Achtsamkeit<br>Gestaltet in Trainingseinheiten mit moderierten Erfahrungsaustausch; inkl. individuellem Coaching<br><br>Barbara Tiesler ist Gründerin und bis 2021 Leiterin des Referates Gesundheit am LI Hamburg, Gymnasiallehrerin, Gestaltpsychologin; Beraterin, Trainerin, Supervisorin, Coach und Organisationsberaterin zum Thema „Gesund am Arbeitsplatz Schule “. |
| Schwerpunkte/Rubrik: | Prävention, Intervention, Beratung |

## Allgemeine Informationen

| | |
|---|---|
| Fächer / Berufsfelder: | - Prävention Intervention Beratung |
| Zielgruppen: | - Alle Lehrkräfte |
| Schularten: | - keine primäre Schulstufe |
| Veranstaltungsart: | Seminar |
| Gültigkeitsbereich: | Hamburg |
| Leitung: | Dr. Birte Walther, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung |
| Dozenten: | Barbara Tiesler |

## Weitere Hinweise

| | |
|---|---|
| Zusatzinformationen: | Achtung, die Veranstaltung muss verschoben werden, die neuen Termine sind: Freitag, 4.11. von 16-19 Uhr, Samstag, 5.11. von 10.00-16.30 Uhr und 1.12. 16-19 Uhr. |

## Anbieter

| | |
|---|---|
| Anbietername: | Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung |
| Anbieteranschrift: | Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg |

| | |
|---|---|
| E-Mail-Adresse: | tis@li-hamburg.de |

## Termin

| | |
|---|---|
| Termin: | 04.11.2022 16:00 Uhr bis 01.12.2022 19:00 Uhr |
| Dauer: | 12,5 Zeitstunden |
| Anmeldeschluss: | 14.10.2022 |

## Veranstaltungsort

| | |
|---|---|
| Veranstaltungsort: | Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg |