

LEHRERGESUNDHEIT AUF DAUER ERHALTEN BELASTUNGEN VERSTEHEN – ENTLASTUNGEN SCHAFFEN – SCHWIERIGE SITUATIONEN MEISTERN

72% aller Lehrer/-innen erreichen aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht die Regelaltersgrenze. Studien belegen die im Vergleich mit anderen Berufsgruppen überdurchschnittliche psychische Beanspruchung. Der Beruf des Lehrers bzw. der Lehrerin bringt es mit sich, dass man auf vielfältige Weise an seine professionellen Grenzen stoßen kann: die Arbeitsbelastung ist enorm, die Klassen sind oft schwierig und anstrengend. Bei aller grundsätzlichen Motivation und Freude am Unterrichten ertappt man sich dabei, nur auf die nächsten Ferien hinzuarbeiten. Insbesondere besteht ein Zusammenhang zwischen der Gesundheit einer Lehrkraft und der Qualität der Beziehungen zu Schüler/innen, Kolleg/innen und Eltern.

Gesundheit ist ein hohes Gut und mehr als nur die Abwesenheit von Krankheiten, sondern ein Zustand körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Wenn Sie also auf Dauer mit Energie und Freude Lehrer/-in sein möchten, kann Sie dieses Seminar unterstützen, Anstöße zum Umgang mit den Belastungen des Berufs zu bekommen und Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln. Die Arbeit macht wieder mehr Spaß, eigene Energiereserven werden freigelegt und die Arbeitszufriedenheit steigt.

Inhalte der Fortbildung (12 Stunden):

- Faktoren der LehrerGESUNDHEIT
- Die eigene Lehrerbiographie und das aktuelle Belastungsszenario
- Achtsamer Umgang mit eigenen Ressourcen, Kraftquellen und Grenzen
- Erfahrungen mit Konflikten im Schulalltag und Beziehungsgestaltung in der Rolle der Lehrkraft
- Persönliche Ziele und Strategien entwickeln, um auf Dauer Gesundheit und Freude an der Tätigkeit erhalten
- Strategien für Entspannung, Abgrenzung und schwierige Momente der Alltagsbewältigung

Arbeitsform:

Wir arbeiten wertschätzend mit den Qualitäten und Ressourcen der Teilnehmenden und orientiert an den vereinbarten thematischen Schwerpunkten. Die Inhalte orientieren sich an den Fragestellungen, die die Teilnehmenden einbringen mit dem Ziel, neue Antworten und Handlungsmöglichkeiten zu finden, die das eigene Potenzial zur Geltung bringen. Dabei setzen wir verschiedene praktische und erfahrungsorientierte Methoden ein. Die (wohl dosierte) Vorstellung theoretischer Modelle dient dem Zweck, eigene Erfahrungen und Muster gut verstehen und einordnen zu können.

Termine: Mo, 17.1.2011 8³⁰ - 16⁰⁰

Di 18.1.2011 8³⁰ - 16⁰⁰

Ort: Frankfurt, Praxis Berger 200 (Berger Str. 200)

Ihre Investition: 160,- €

Leitung:

Silke Sauer: Dipl.-Pädagogin, Gestalt-Therapeutin, Supervisorin, Mediatorin (BM) und Trainerin für konstruktive Konfliktbearbeitung; www.silke-sauer.de

Stefan Zech: Soziologe und Geograph (M.A.), Coach (Trigon), Mediator (BM) und Trainer für konstruktive Konfliktbearbeitung, Ausbildung in Thérapie Sociale

Beide Trainer/-innen verfügen über eine langjährige Erfahrung in Training, Supervision und Coaching mit Lehrkräften.

Anmeldung:

Wenn Sie noch Fragen haben oder sich anmelden möchten, melden Sie sich bitte bei:

Silke Sauer, Burgstr. 53, 60389 Frankfurt, 069/94508430; s.sauer-mediation@gmx.de

Wir haben schlechte Erfahrungen gemacht. Deswegen: Bei einem Rücktritt in der Woche vor dem Beginn oder Nichterscheinen ohne Abmeldung wird der gesamte Betrag fällig.