



## Pädagogische Fortbildungsveranstaltung

### 1 Thema

#### Im "Hamsterrad Schule" gesund bleiben

### 2 Beschreibung – bildungspolitischer bzw. fachspezifischer Bezug

Fragen Sie sich auch oft bereits in der ersten Schulwoche, wann wieder Ferien sind? Erleben Sie, dass Ihre Erholung nicht lange anhält, sondern schnell verpufft, wenn Sie sich wieder im Hamsterrad des Unterrichtsalltags mit all seinen Herausforderungen befinden?

Mehr als in vielen anderen Berufen verlangt der Lehrerberuf eine erhöhte Widerstandsfähigkeit bzw. Resilienz. Doch wie können Sie in einer Zeit, in der immer mehr Anforderungen, Belastungen und Krisen auf uns zukommen, gesund und widerstandsfähig bleiben und mit Freude und Kraft leben und unterrichten?

In dieser Fortbildung werden Sie eigene Stressoren und Kraftquellen erforschen. Sie werden theoretische Grundlagen zu Stress und Resilienz erfahren, aber vor allem ganz praktisch Methoden erproben, um mit mehr Kraft und Ressourcen, Optimismus, Motivation und Freude, innerer Balance, Flexibilität und Stabilität zu leben und zu unterrichten.

Resilienz ist nicht mit einer Fortbildung erreicht, sie kann jedoch eine Initialzündung für Veränderung in Ihrem persönlichen Leben und Ihrem schulischen Umfeld werden. Denn auch Ihre Schülerinnen und Schüler (aber auch Ihre eigene Familie) werden davon profitieren, wenn Sie Ihre Erkenntnisse in Ihr Leben und in Ihren Unterricht einfließen lassen.

Die Theorie und Praxis der Fortbildung basieren auf Erkenntnissen der Neurowissenschaft, der positiven Psychologie, Resilienzforschung und des systemischen Coachings. Methodisch integrieren wir Kreativverfahren, Embodiment sowie Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und Yin Yoga.

Diese Fortbildung trägt zur [Gesundheitsförderung](#) im Sinne der Salutogenese und zur Vermittlung von [Lebenskompetenzen \(WHO\)](#) von Lernenden und Lehrenden bei.

### 3 Ziele

Die Teilnehmenden kennen ihre Stressoren und Kraftquellen.

Die Teilnehmenden kennen theoretische Hintergründe rund um das Thema Stress und Resilienz.

Die Teilnehmenden werden durch kraftvolle, sofort anwendbare Methoden, Ansätze, Übungen und Interventionen

Die Teilnehmenden wissen, wie sie einzelne Übungen und Methoden in ihren Alltag, in ihren Unterricht und in die Präventionsarbeit integrieren können.

### 4 Inhaltliche Schwerpunkte

- Grundlagen zu Stress und Resilienz
- Meine Stressoren und Kraftquellen erkennen
- Aktivierung von Ressourcen, Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Yin Yoga, Methoden zur Selbstregulation und positiven Zukunftsgestaltung
- Transfer in den eigenen (Schul-)Alltag

GS

AFS

MS

GYM

BSZ

max. Teilnehmerzahl:

15