

## Selbstfürsorge und Burnout-Prävention

Lehrer*innen	<b>Zielgruppe</b>
<p>Die beruflichen Anforderungen an Lehrer*innen haben sich im Verlauf der Jahre gewandelt und die Umstellungsfähigkeiten werden in steigendem Maß auf die Probe gestellt. Rahmenbedingungen wie Personalmangel, immer speziellere Bedürfnisse der Kinder und anspruchsvolle, fordernde Eltern stehen auf der einen Seite und liegen außerhalb ihrer Kontrolle. Zusätzlich dazu haben das eigene Anspruchsdenken, Probleme im Zeitmanagement, der Selbstorganisation und Prioritätensetzung sowie die fehlende Fähigkeit, sich abzugrenzen, einen großen Einfluss auf das Stresserleben von Lehrer*innen. Kann diesem nicht mit ausreichend Ressourcen gegenübergetreten werden, ist häufig das (psychische) Erkranken der Lehrperson die Folge.</p> <p>Unser Programm tritt dem (präventiv) entgegengetreten, fördert das Gesundheitsbewusstsein und stärkt die Resilienz gegen Konflikte und Problemstellungen im Berufsalltag.</p> <p>Ziel des Workshops ist es, Ihren Lehrer*innen Wissen zur Entstehung, zum Erkennen und zu den Ursachen von Stress und dem eigenen Stresserleben zu vermitteln und konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Stressbewältigung aufzuzeigen.</p>	<b>Ziel</b>
<b>TN-Zahl:</b>	15-18 Lehrer*Innen
<p>Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen:</p> <p><b>Einführung Thema Stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Was ist Stress? Wie erkennen ihn die Teilnehmenden an sich/ auf welchen Ebenen? Was bedeutet Stress für die einzelnen Teilnehmenden?</li> </ul> <p><b>Konfliktmanagement</b></p> <p><i>Theorievermittlung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Was sind Konflikte?</li> <li>▲ Welche Konflikttypen und Konflikt Handlungsstrategien gibt es?</li> <li>▲ Leitfaden zum praktischen Umgang mit Konflikten</li> </ul> <p><i>Praktische Übungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Anwendung der Konflikt Handlungsstrategien am (eigenen) Beispiel</li> </ul>	<b>Inhalte/ Durchführung</b>

## Selbstfürsorge und Burnout-Prävention

<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Alltagsnahe Rollenspiele zum Üben des Umgangs mit Konflikten</li> </ul> <p><b>Emotionsregulation</b></p> <p><i>Theorievermittlung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Was sind Emotionen und wie entstehen sie (z.B. durch eigenes überhöhtes Anspruchsdenken)?</li> <li>▲ In welchem Zusammenhang stehen Stress und Gesundheit?</li> <li>▲ Kennenlernen von Emotionsregulationsstrategien</li> <li>▲ Kennenlernen von Techniken zur kognitiven Veränderung</li> </ul> <p><i>Praktische Übungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Eigene Stressquellen reflektieren</li> <li>▲ Wie geht der einzelne Teilnehmer mit negativen Emotionen im Alltag um?</li> <li>▲ Üben von Perspektivübernahme und kognitiver Veränderung</li> </ul> <p><b>Kraftquellen</b></p> <p><i>Theorievermittlung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Was sind die eigenen Kraftquellen und Ressourcen?</li> <li>▲ Kennenlernen verschiedener Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Fantasiereise)</li> </ul> <p><i>Praktische Übungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Ausprobieren von Entspannungsverfahren</li> </ul> <p>Eine detaillierte Absprache der inhaltlichen Schwerpunkte erfolgt nach Auftragserteilung.</p>	
<p>Die Workshops bieten neben der Wissensvermittlung Raum für Diskussion, Reflexion und Fragen. Gemäß dem Motto: „Learning by Doing“ veranschaulichen Übungen und Fallbeispiele* die Theorie und sichern so den Transfer in die Praxis.</p> <p><small>*Bei Bedarf können die Fallbeispiele aus dem persönlichen Alltag der Lehrer*innen kommen. Dadurch wird das Gelernte greifbarer.</small></p> <p>Zur Gewährleistung einer anregenden Methodenvielfalt, bitten wir Sie, Flipchart und Beamer bereitzustellen.</p>	<p><b>Methodik</b></p>
<p>Die Kosten richten sich nach den individuellen Anforderungen und der Anzahl der Teilnehmenden. Gern erstellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot, das auf</p>	<p><b>Kosten</b></p>

## Selbstfürsorge und Burnout-Prävention

<p>die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung abgestimmt ist. Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen. Hinweis zur Steuerbefreiung: Dieses Programm ist im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) steuerfrei, da durch einen Antrag über das Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB) eine Steuerbefreiung gewährt wurde.</p>		
<p>Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH Akademie Leipzig Rosa-Luxemburg-Straße 29, 04103 Leipzig <a href="http://www.faw-leipzig.de">www.faw-leipzig.de</a></p>		<b>Kontakt</b>
<p>Anja Ligner Projektmanagerin Unternehmensservice</p>	<p>Telefon: 0341 96415 35 Mobil: 0170 7085517 Email: <a href="mailto:anja.ligner@faw.de">anja.ligner@faw.de</a></p>	