

# Den Schulalltag unter den Herausforderungen der Pandemie sicher und gelassen meistern

## Stresskompetenz- und Resilienztraining für Lehrerinnen und Lehrer



### Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen, das geänderte Arbeitsumfeld in Richtung Digitalisierung im Lehrer\*innenberuf und die Einhaltung der zum Teil widersprüchlichen und schwer umsetzbaren Hygieneregeln erfordern einen kompetenten Umgang mit besonderen Herausforderungen und eine bewusste Einteilung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen nicht mehr stimmt, wirkt sich dies negativ auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und auf die Qualität der Arbeit aus. Das Wichtigste in dieser Situation: Stress frühzeitig erkennen und qualifiziert gegensteuern. Daher ist das Ziel der Workshopreihe, Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für Sie persönlich geeignet ist und was Sie selbst dafür tun können, um sich weiterhin Spaß und Freude am Beruf zu erhalten und Ihre Handlungsfähigkeit zu stärken.

### Inhalte:

Das Konzept umfasst die drei folgenden Ebenen:

- Stressoren – Welche äußeren Einflüsse versetzen mich in Stress? Wie kann ich diese wirksam reduzieren?
- Pandemiebedingte Herausforderungen wie z.B. Umgang mit Distanz im Fernunterricht, digitale Kommunikation, Umgang mit Elternrückmeldungen, zeitintensives individuelles Feedback, Einhaltung der Hygieneregeln usw.

- Innere Einstellungen – Weshalb bewirken äußere Einflüsse, dass ich in Stress gerate? Wie kann ich den eigenen Anteil der Stressreaktion verringern?
- Reaktionen – Wie reagiere ich unter Stress? Wie kann ich meine Stressreaktion in akuten Situationen verändern und auf meine Handlungskompetenz zurückgreifen? Wie kann ich mich schnell regenerieren?
- Gesunde Emotionsregulation und zielgerichtete Entspannung

**Zielgruppen:** Lehrerinnen und Lehrer (nur Landesbedienstete)

**Veranstaltungsorte:** Im Schuljahr 2020/2021 nur als Online – Seminare mit max. 12 Teilnehmer\*innen, 5 Termine mit jeweils 2 Stunden

### Termine:

1. Reihe: 04.01.2021-08.01.2021 von 14 – 16 Uhr

**Ausblick:** es werden ständig neue Reihen angeboten und im Buchungsportal eingestellt

**Anmeldung:** Sie finden den Link über unser Infoportal Land Hessen unter <http://www.medical-airport-service.de/infoportal-land-hessen/> **bitte den Bereich Online Buchungsportal / alle Angebote anwählen oder direkt unter dem Link:**

<https://tinyurl.com/y4j8w9rl>

**Anmeldeschluss:** jeweils 5 Tage vor Seminarbeginn

### Referentinnen der Seminarreihe:

Thea Sicker  
Isabelle Voigt  
Jessica Lange  
Julia Deppe