

Lehrer_innenfortbildung

Burnout vorbeugen, Stress bewältigen!

Mein Selbst ressourcenorientiert stärken um Belastungen souverän zu meistern.

Ziele:

Der Schulalltag stellt große Herausforderungen an alle Lehrer und Lehrerinnen. Oft fühlen sie sich überlastet und verhalten sich nicht mehr souverän, cool und locker. Danach ärgern sie sich, dass sie nicht ruhig und besonnen sondern wieder in doofen, alten Verhaltensmustern gefangen waren. Dabei hatten sie sich doch fest vorgenommen, gelassen zu bleiben. Die Teilnehmer_innen entwickeln in diesem Seminar ihre individuelle innere Haltung, mit der sie auch in schwierigen Situationen souverän Handeln und dabei motiviert und gestärkt ihre Ziele erreichen. Der Fokus liegt auf dem individuellen Wohlbefinden und solchen Techniken, mit denen sie ressourcenorientiert dieses Wissen in den (privaten und beruflichen) Alltag übertragen und dort zielorientiert anwenden können.

Inhalte:

- Wieso misslingt mir zielrealisierendes Handeln?
- Herausfinden und erkennen unbewusster Bedürfnisse
- Theorie: Rubikon-Prozess und zielrealisierendes Handeln
- Entwicklung einer themenbezogenen und individuellen inneren Haltung
- Theorie: Ziele auf Verhaltensebene, Ziele auf Haltungsebene
- Techniken der Ressourcenaktivierung
- Theorie: neuronale Plastizität
- Planung von Herausforderungen und schwierigen Situationen
- Theorie: träges Wissen und Alltagstransfer

Zielgruppe:

min. 6 TN max. 15 TN, Lehrer_innen aus allen Schulformen

Methoden:

Entspannungsübung, projektive Bildwahl, Impulsreferate, Demonstrationen, Gruppenarbeiten, Embodiment, Erfahrungsaustausch, Anwendungsbeispiele

Dauer:

3 Tage

Kosten:

3.800,00€

Referent:

Harry Kirchwehm M. A., ZRM®-Selbstmanagement-Trainer