

C) Aktivierung eigener Ressourcen

Engagement bei gleichzeitiger Professionalisierung der LehrerInnenrolle

- Förderung kommunikativer Kompetenzen
- Rhetorik, Gesprächsführung,
Konfliktlösung
- Entwicklung von Berufs- und
Karrierestrategien
- Selbstmarketing - Die Kunst des
Auftritts

Umgang mit Konflikten

- Konfliktlösungstraining und Umgang mit
schwierigen GesprächspartnerInnen
- Konflikttraining und Schulmediation
- Mobbing-Prophylaxe
- Sicherer Umgang mit Konflikten auf der
Basis gewaltfreier Kommunikation

Verarbeitung von Misserfolgen

- Kreatives Schreiben: Wege, Umwege,
Auswege, Geschichten zu Erfolg und
Misserfolg, Schwächen in Stärken
umwandeln
- Ressourcen wecken, Ausgleich schaffen
und Stärken wiederfinden durch Arbeit
mit kreativen Methoden

Selbstcoaching

- Coaching mit dem Ziel des
Selbstcoachings - life Balance

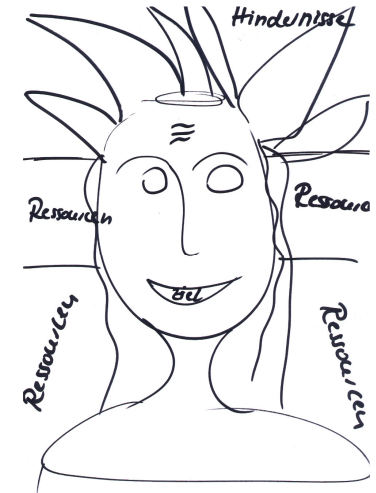
- Die Macht der kleinen Schritte -
Kurztraining für den täglichen Alltag

Nähere Informationen:

Forum Eltern und Schule
Huckarder Str. 12
44147 Dortmund

zuständige Mitarbeiterin: Ike Sprenger
Ikesprenger@aol.com
mobil 0177 - 6127904

Tel.: 0231 - 14 80 11
Fax: 0231 - 14 79 42



Schulalltag meistern

**Psychische Gesundheit von
Lehrerinnen und Lehrern
stärken**

**Aktiv gegen Stress, burnout
und andere psychische
Belastungen**

**Angebote für schulinterne
LehrerInnenfortbildung
(SchILf)**

Tagesworkshops

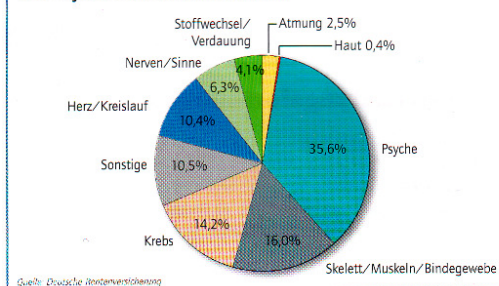
Das Forum Eltern und Schule bietet seit vielen Jahren Seminare zum Themenkomplex „Schulalltag meistern“ an.

Ein Bereich liegt uns besonders am Herzen, nämlich die Prophylaxe psychischer Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern, bzw. Maßnahmen gegen psychische Belastungen am Arbeitsplatz Schule.

Die Tatsache, dass Lehrerinnen und Lehrer in ihrem Beruf unter psychischen Belastungen (Burnout) leiden, ist durch viele Forschungsergebnisse bestätigt und wird immer mehr in der Öffentlichkeit diskutiert. Menschen, die an Erschöpfung leiden und „ausbrennen“, müssen dazu vorher einmal gebrannt haben. Sie sind nach den Erkenntnissen namhafter Klinikleiter, Psychotherapeuten und Psychologen engagierte und leidenschaftliche Menschen.

Wir bieten auf der Grundlage aktueller Forschungsergebnisse, ein spezifisches Weiterbildungsangebot, das sich an den für die Profession relevanten Risikomustern orientiert.

Häufigster Grund für vorzeitigen Ruhestand:
Die Psyche macht nicht mehr mit



A) Steuerung gegen Selbstüberforderungstendenzen

Zeit- und Selbstmanagement

- Zeitmanagement - Selbstmanagement - Selbstcoaching - ein erfolgreicher Dreierschritt wird vorgestellt

Rollendistanz gewinnen

- Schreibwerkstatt: Geschichten und Dialoge um Rollen, Typen, Charaktere kreativ verfestigte Muster auflösen
- Abstand gewinnen mit Humor: mein Alltag reif fürs Kabarett
- The work: Gelassen im Umgang mit sich und anderen

Umgang mit Belastungen im Alltag

- Stimmtraining gegen Lärm und Stress
- Ruhe und Gelassenheit im Alltag durch Achtsamkeitstraining
- Stressbewältigung oder Gelassen im Alltag
- Selbstmanagement und Stressmanagement

Entspannungstrainings

- Entspannung am Arbeitsplatz Schule - einfache Übungen zur Unterstützung des Arbeitsalltag für LehrerInnen und SchülerInnen

Vorbeugung gegen Stress und burnout

- Aktiv gegen Stress und Burnout - ein interaktives Programm

Stärkung der Zusammenarbeit im Team

- Teambildung - Teamentwicklung und Stärkung von Teams
- Teamcoaching als Möglichkeit des Erlebens sozialer Unterstützung

B) Motivation zur Mitgestaltung der Schule(ntwicklung)

Zielfindung und -umsetzung in der Schule

- Zielfindung und Standortbestimmung im Schulalltag anhand unterschiedlicher Methoden des Selbstmanagements

Supervision und Teamcoaching

- Begleitung von Veränderungsprozessen
- Fallsupervision, Leitungssupervision, Organisationssupervision
- Konfliktberatung