

Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

Titel:	AuG Stressmanagement für Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren - Online_Angebot
Nr.:	khi21.46.097
Kontakt:	Team Fortbildung E-Mail: fortbildung@uni-hildesheim.de
Dauer:	mehrtägige Veranstaltung
Anfang:	17.11.2021 , 13:30 Uhr
Ende:	01.12.2021 , 16:30 Uhr
Anmeldeschluss:	10.11.2021
max. Teiln.:	20
min. Teiln.:	10
Kosten:	kostenlos
Adressaten	Lehrkräfte aller Schulformen; Teilnahme mehrerer Lehrkräfte einer Schule sehr sinnvoll
Beschreibung	<p>Der Lehrerberuf enthält ein Beanspruchungspotential, das sehr schnell zu einem intensiven Stressempfinden führen kann. Gerade die ständige emotionale Präsenz vor der Klasse stellt eine hohe Beanspruchung dar und das Gefühl mit seiner Arbeit nie fertig zu sein, kann erdrückend werden. Hinzu kommen neue und unbekannte Herausforderungen, die zu Stress führen können.</p> <p>Wenn die Balance zwischen den beruflichen Anforderungen und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten gestört ist, leidet die Lehrkraft und ebenso die Qualität des eigenen Unterrichts. Diese Folgerung gilt auch für andere Berufe.</p> <p>In der Freizeit findet ungenügende Entspannung und Regeneration statt, vielmehr wird sie zunehmend zur Erledigung aufgeschobener Arbeiten missbraucht.</p> <p>Ziel dieser Veranstaltung ist es, Sie darin zu unterstützen, eigene Ressourcen zur Stressbewältigung zu entdecken und zu festigen, indem Ihnen verschiedene Strategien der Stressbewältigung und des Zeitmanagements vorgestellt werden.</p> <p>Inhalte sind:</p> <ul style="list-style-type: none">- Entstehung und Auswirkung von Stress- Stressbewältigungsstrategien z.B.:<ul style="list-style-type: none">o Analyse und Veränderung stressrelevanter Einstellungen und Verhaltensweiseno Soziale Unterstützung

- o Kognitive Verstärker
- o Zeitmanagement
- o Optimierung der Arbeitsorganisation.

Termine:

Die Veranstaltung findet am 17.11. und am 1.12.2021 jeweils von 13:30 bis 16:30 Uhr statt.

Kosten:

Für Landesbedienstete der öffentlichen allgemein- und berufsbildenden niedersächsischen Schulen und Studienseminare wird kein Teilnahmebeitrag erhoben.

Die Veranstaltung richtet sich primär an Landesbedienstete der öffentlichen allgemein- und berufsbildenden niedersächsischen Schulen und Studienseminare.

Soweit freie Plätze vorhanden sind, besteht darüber hinaus auch für Lehrkräfte der Schulen in freier Trägerschaft eine Teilnahmeöglichkeit gegen Kostenerstattung in Höhe von 35 Euro.

Ort [Konferenztool: Big Blue Button, ONLINE-Veranstaltung,](#)

Schulform keine Angabe

Veranstalter Kompetenzzentrum Universität Hildesheim

Veranstaltungsteam Leonie Neuendorf

Antrag gestellt von: _____

Genehmigung erteilt: _____