

## Antrag zur Vorlage bei der Schulleitung

<b>Titel:</b>	Fortbildungsreihe Gut und gesund starten. Den Einstieg in den Lehrer*innenberuf erleichtern: Regeneration und Umgang mit Grübelgedanken (Teil 4)
<b>Nr.:</b>	KVEC.22.13.012W
<b>Kontakt:</b>	Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung Vechta Universität Vechta E-Mail: komzen@uni-vechta.de
<b>Dauer:</b>	Halbtagsveranstaltung
<b>Anfang:</b>	30.03.2022 , 09:00 Uhr
<b>Ende:</b>	30.03.2022 , 12:00 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	23.03.2022
<b>max. Teiln.:</b>	15
<b>min. Teiln.:</b>	8
<b>Kosten:</b>	300,00 €
<b>Adressaten</b>	Dieses Angebot richtet sich an alle Berufseinsteiger*innen in der pädagogischen Arbeit aller Schulformen. Dauer der einzelnen Teile jeweils 3 Stunden.
<b>Beschreibung</b>	<b>Die Anmeldung zur Fortbildungsreihe erfolgt über die Auftaktveranstaltung (KVEC.21.46.343W; Link: <a href="https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=127448">https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=127448</a> ).</b>

Die dritte Phase der Lehrer\*innenbildung beginnt leider allzu oft mit einem Praxisschock. Viele Unterrichtsstunden, neue Kolleg\*innen, Klassen und Schüler\*innen hier heißt es, kühlen Kopf bewahren. Damit nicht gleich am Anfang der Traumberuf zum Alptraum wird, ist ein gesunder Umgang mit sich und den anfallenden Aufgaben wichtig und damit die richtige Antwort auf die Herausforderungen des Lehrer\*innenberufs.

Mit dieser sechsteiligen Fortbildungsreihe, die Ihnen einen gelingenden Start in den Beruf erlaubt, werden Sie ein halbes Jahr lang professionell begleitet, und lernen im Austausch mit anderen und der Trainerin verschiedene Aspekte zum Thema Gesundheit kennen sowie Methoden und Strategien aus den Bereichen Zeitmanagement und dem aktiven Problemlösen.

### Organisatorischer

Hinweis: Die Anmeldung zur Fortbildungsreihe erfolgt über die Auftaktveranstaltung (KVEC.21.46.343W; Link:

<https://vedab.de/veranstaltungsdetails.php?vid=127448>

) und ist verpflichtend für die komplette Fortbildungsreihe.

### **Teil 1: Auftaktveranstaltung Achtsamkeit und Entspannung (KVEC.21.46.343W)**

Im ersten Teil dieser Veranstaltungsreihe beginnen wir mit einem unterhaltsamen Einblick ins Thema Stress. Anschließend lernen Sie Übungen zu zwei sehr gut untersuchten und wirksamen Methoden kennen, um Stress und negativen Gedankenspiralen zu begegnen: Achtsamkeit und Progressive Muskelentspannung (PME). Um die Übungen leicht in Ihren Alltag zu integrieren, bekommen Sie im Anschluss eine Audio-Datei zur PME. Die Achtsamkeit bildet hier auch eine gute Grundlage, um eigene, ungesunde oder ungünstige Verhaltensweisen leichter zu erkennen und mit den weiteren Methoden dieser Veranstaltungsreihe anzugehen.

### **Teil 2: Aktives Problemlösen (KVEC.21.49.344W)**

Der erste Schritt im Sinne einer Problemlösung besteht daraus zu erkennen, welche Herausforderungen ich selbstwirksam lösen kann. Danach kann die Problemlösung viele Formen annehmen. Im zweiten Teil dieser Veranstaltungsreihe stehen dafür ein Leitfaden für das systematische Angehen von Herausforderungen im Zentrum sowie eine Methode, bei der in einer Gruppe im Sinne eines wertschätzenden Brainstormings mögliche Lösungswege schnell gefunden werden können, im Zentrum.

### **Teil 3: Glück und Wohlbefinden (KVEC.22.08.011W)**

Im dritten Teil der Veranstaltungsreihe stehen Ideen und Konzepte der Positiven Psychologie im Mittelpunkt. Wir widmen uns Impulsen und Anregungen, die es uns ermöglichen, positive Emotionen und Erlebnisse in unserem Alltag zu stärken und zu vermehren, so dass wir selbst Aufwärtsspiralen initiieren können.

### **Teil 4: Regeneration und Umgang mit Grübelgedanken (KVEC.22.13.012W)**

In diesem Seminar rücken wir das Thema Erholung und Schlaf in den Vordergrund und schauen, wie es möglich wird, regelmäßig Kraft zu tanken. Da Grübelgedanken uns meist genau dann erwischen, wenn wir uns entspannen möchten, werfen wir auch einen Blick auf mögliche Wege, mit diesen besser umzugehen.

### **Teil 5: Zeit- und Selbstmanagement (KVEC.22.20.013W)**

Woher kommen Zeitnot, Hamsterradgedühle und eine unausgewogene Work-

Life-Balance und was lässt sich dagegen unternehmen? Der fünfte Teil der Veranstaltungsreihe vermittelt Wissen über Veränderungsprozesse und Zeitmanagement-Methoden. Natürlich geht es auch um Effektivitätssteigerung, insbesondere wird sich dem Umgang mit Zeitdieben gewidmet.

### **Teil 6: Umgang mit persönlichen Stressverstärkern (KVEC.22.25.014W)**

Den letzten Teil der Veranstaltungsreihe widmen wir dem Umgang mit stressverschärfenden Einstellungen. Diese nehmen einen enormen Einfluss auf unser Stresserleben: Während von einem Stressor erstmal nur ein Reiz ausgeht, sind es dann unsere ganz persönlichen Stressverstärker, die eine intensive Stressreaktion bei uns auslösen. Zu ihnen zählen persönliche Einstellungen, Motive, Vorerfahrungen, Bewertungen und Ansprüche an einen selbst.

In diesem Workshop erstellen Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil und erarbeiten für sich mögliche „mentale Gegenmittel“ also stressentschärfende, förderliche Gedanken und Bilder. Dabei wird es jedoch nicht darum gehen, nun ins andere Extrem zu verfallen, sondern für sich ein gesundes förderliches Gegengewicht zu entwickeln. Denn unsere persönlichen Stressverstärker beinhalten ja durchaus positive Aspekte.

#### Termine:

Datum Uhrzeit

16.11.2021 15:00 18:00 (KVEC.21.46.343W)

09.12.2021 09:00 12:00 (KVEC.21.49.344W)

24.02.2022 15:00 18:00 (KVEC.22.08.011W)

30.03.2022 09:00 12:00 (KVEC.22.13.012W)

17.05.2022 15:00 18:00 (KVEC.22.20.013W)

21.06.2022 09:00 12:00 (KVEC.22.25.014W)

Kosten: 300 für die gesamte Fortbildungsreihe.

**Ca. 1 Woche vor Kursbeginn erhalten Sie von uns über die von Ihnen in der VeDaB hinterlegte E-Mail-Adresse eine schriftliche Einladung.**

**Bitte kontrollieren Sie ggf. Ihren Spamordner.**

**Ebenso informieren wir Sie über diese E-Mail-Adresse, falls diese Fortbildung nicht stattfinden sollte.**

**Zielsetzung** Mit dieser sechsteiligen Fortbildungsreihe lernen Sie im Austausch mit anderen und der Trainerin verschiedene Aspekte rund um das Thema Gesundheit kennen sowie Methoden und Strategien aus den Bereichen Zeitmanagement und dem aktiven Problemlösen.

**Ort** [Internet](#),

**Schulform** keine Angabe

**Veranstalter** Kompetenzzentrum Universität Vechta

**verantwortlich** Dr. Niels Logemann E-Mail: niels.logemann@uni-vechta.de

**Veranstaltungsteam** Laura Jordaan (Leitung)

Antrag gestellt von: \_\_\_\_\_

Genehmigung erteilt: \_\_\_\_\_