

LEHRGANGSÜBERSICHT

Informationen zum Lehrgang

| | |
|------------------|--|
| Lehrgangszeichen | A024-40.1/24/2024/77 Ofr. |
| Titel | WerkstattGespräche - „Stressmanagement“ |
| Kurztitel | WerkstattGespräche - Stressmanagement |
| Beschreibung | Eine gemeinsame Veranstaltung des Lehrstuhls für Grundschulpädagogik und -didaktik der Universität Bamberg und der Regierung von Oberfranken / Bereich Schule. |

Die hohe psychische Belastung und Erschöpfung wird seit Jahren sowohl in der Forschung als auch in der Praxis thematisiert (z.B. Wesselborg & Bauknecht 2022). Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen im Lehrerberuf, das sowohl die persönliche Gesundheit als auch die Unterrichtsqualität beeinflussen kann. Um Ihnen effektive Werkzeuge an die Hand zu geben, laden wir Sie herzlich zu unseren nächsten WerkstattGesprächen zum Thema „**Stressmanagement**“ ein.

Die Referentin:

Julia Schröder ist als Psychologin und Trainerin in den Bereichen Prävention, Frühintervention und Psychotherapie tätig und seit vielen Jahren aktiv in der Weiterbildung zum Stressmanagement. Um praxisorientiertes Wissen rund um die Förderung der mentalen Gesundheit zu vermitteln, hält sie Workshops und Vorträge, die kurzweilig sind und gleichzeitig praktische Handlungsorientierung bieten. (<https://selbstkompetenz.net/>)

Darum geht's:

Im Schulalltag begegnen wir vielseitigen Herausforderungen und Belastungen, die unsere mentale und körperliche Gesundheit beanspruchen. Wir laufen Gefahr, die Freude am Beruf zu verlieren, doch wir besitzen auch eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Einfluss darauf zu nehmen. Welche Methoden gibt es, um die vielfältigen Arten von Stress im Berufskontext an der Schule zu reduzieren?

In diesem Vortrag erfahren Sie alle wichtigen Schritte der Stressentstehung und die jeweiligen Ansatzpunkte, um Stress zu reduzieren, wobei auf drei verschiedene Arten des

Stressmanagements eingegangen wird.

- Beim *instrumentellen Stressmanagement* geht es um Methoden, mit denen die Stressauslöser objektiv verändert werden können. Hierzu gehören beispielsweise Problemlösestrategien.
- Anhand des *mental Stressmanagements* wird vermittelt, wie man mit den eigenen Gedanken und Erwartungsdruck von außen so umgehen kann, das sie weniger Stress auslösen.
- Beim *regenerativen Stressmanagement* wird versucht, ein Gegengewicht zu dem übrigen Stress zu schaffen. Hierzu gehören schnell wirkende Methoden der Stressreduktion, um sie in akuten Situationen einsetzen zu können.

Termine:

Zum ersten Mal bieten wir zwei Termine zum Workshop an: einen ersten am **Dienstag, 19. November 2024, ab 14:15 Uhr** und einen zweiten, der je nach Bedarfslage im Januar oder Februar 2025 stattfinden wird. Im November wird Frau Schröder die Einführung ins Stressmanagement geben, Hinweise für die Umsetzung einführen und die Teilnehmenden zu praktischem Tun anleiten. Im Folgetermin werden Erfahrungen ausgetauscht, reflektiert, es erfolgt eine konkrete Beratung und theoretisch-praktische Ergänzung für ein erfolgreiches individuelles Stressmanagement.

Beide Termine werden ausschließlich digital über die Plattform ZOOM angeboten und adressieren alle drei Phasen der Lehrer:innenbildung.

Weitere Informationen und Anmeldeöglichkeiten finden Sie auf den Webseiten der

GrundschulWerkstatt: <https://www.uni-bamberg.de/grundschulpaed/grundschulwerkstatt/projektbeschreibungen/werkstattgespraeche/#c632562>

Bitte melden Sie sich über FIBS UND über die Website der Universität Bamberg an, damit Sie zuverlässig den ZOOM-Link erhalten.

| | |
|---|---|
| Anmeldeschluss | 19.01.2025 |
| Teilnehmerzahl | max. 250 |
| Schularten | Grundschule, Mittelschule, Förderschule, Realschule, Gymnasium, Berufsschule, FOS/BOS, Schule für Kranke, Wirtschaftsschule, Fachschule, Berufsfachschule, Fachakademie |
| Anbieter | Regierung von Oberfranken OE: 40.1 Ludwigstr. 20, 95444 Bayreuth Anbieterkategorie: Staatlich |
| Ansprechpartner | Alexander Wunsch, Ltd. RSchD |
| Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte | Lehrkräfte allgemein, Intervention, Lehrergesundheit, Prävention, Stress, Fortbildung |

Zusammenfassung der Veranstaltungstermine

| Veranstaltungs-Nr. | Beginn (Uhrzeit) | Ende (Uhrzeit) | Format |
|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 2024/77 Ofr. | 19.11.24 14:00Uhr | 19.11.24 16:30Uhr | Online - eSession |
| 2024/77 Ofr. Teil 2 | 21.01.25 14:00Uhr | 21.01.25 16:30Uhr | Präsenz |

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/2:

2024/77 Ofr. Werkstattgespräche - „Stressmanagement“

| | |
|-------------------|---|
| Aktenzeichen | A024-40.1/24/2024/77 Ofr. |
| Beginn/Ende | 19.11.2024 14:00 - 16:30 Uhr |
| Bemerkungen | |
| Format | Online - eSession |
| Teilnehmerzahl | max. 250 |
| Veranstaltungsort | Videokonferenz bzw. webbasierte Veranstaltung Online-Lehrgang |
| Leitung | Hans Kraus, Regierungsschuldirektor |
| Kostenhinweis | Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich |
| Direktlink | https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=395031 |

Details der zugehörigen Veranstaltung 2/2:

2024/77 Ofr. Teil 2 WerkstattGespräche - „Stressmanagement“ - Teil 2

| | |
|--------------|--|
| Aktenzeichen | A024-40.1/25/2024/77 Ofr. Teil 2 |
| Beginn/Ende | 21.01.2025 14:00 - 16:30 Uhr |
| Bemerkungen | Eine gemeinsame Veranstaltung des Lehrstuhls für Grundschulpädagogik und -didaktik der Universität Bamberg und der Regierung von Oberfranken / Bereich Schule. |

Die hohe psychische Belastung und Erschöpfung wird seit Jahren sowohl in der Forschung als auch in der Praxis thematisiert (z.B. Wesselborg & Bauknecht 2022). Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen im Lehrerberuf, das sowohl die persönliche Gesundheit als auch die Unterrichtsqualität beeinflussen kann. Um Ihnen effektive Werkzeuge an die Hand zu geben, laden wir Sie herzlich zu unseren nächsten WerkstattGesprächen zum Thema „**Stressmanagement**“ ein.

Die Referentin:

Julia Schröder ist als Psychologin und Trainerin in den Bereichen Prävention, Frühintervention und Psychotherapie tätig und seit vielen Jahren aktiv in der Weiterbildung zum Stressmanagement. Um praxisorientiertes Wissen rund um die Förderung der mentalen Gesundheit zu vermitteln, hält sie Workshops und Vorträge, die kurzweilig sind und gleichzeitig praktische Handlungsorientierung bieten. (<https://selbstkompetenz.net/>)

Darum geht's:

Im Schulalltag begegnen wir vielseitigen Herausforderungen und Belastungen, die unsere mentale und körperliche Gesundheit beanspruchen. Wir laufen Gefahr, die Freude am Beruf zu verlieren, doch wir besitzen auch eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Einfluss darauf zu nehmen. Welche Methoden gibt es, um die vielfältigen Arten von Stress im Berufskontext an der Schule zu reduzieren?

In diesem Vortrag erfahren Sie alle wichtigen Schritte der Stressentstehung und die jeweiligen Ansatzpunkte, um Stress zu reduzieren, wobei auf drei verschiedene Arten des Stressmanagements eingegangen wird.

- Beim *instrumentellen Stressmanagement* geht es um Methoden, mit denen die Stressauslöser objektiv verändert werden können. Hierzu gehören beispielsweise Problemlösestrategien.

- Anhand des *mentalen Stressmanagements* wird vermittelt, wie man mit den eigenen Gedanken und Erwartungsdruck von außen so umgehen kann, das sie weniger Stress auslösen.
- Beim *regenerativen Stressmanagement* wird versucht, ein Gegengewicht zu dem übrigen Stress zu schaffen. Hierzu gehören schnell wirkende Methoden der Stressreduktion, um sie in akuten Situationen einsetzen zu können.

Termine:

Zum ersten Mal bieten wir zwei Termine zum Workshop an:

Teil 1: Dienstag, 19. November 2024, ab 14:15 Uhr und

Teil 2: Dienstag, 21. Januar 2025, ab 14:15 Uhr

Im November wird Frau Schröder die Einführung ins Stressmanagement geben, Hinweise für die Umsetzung einführen und die Teilnehmenden zu praktischem Tun anleiten. Im Folgetermin werden Erfahrungen ausgetauscht, reflektiert, es erfolgt eine konkrete Beratung und theoretisch-praktische Ergänzung für ein erfolgreiches individuelles Stressmanagement.

Beide Termine werden ausschließlich digital über die Plattform ZOOM angeboten und adressieren alle drei Phasen der Lehrer:innenbildung.

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf den Webseiten der

GrundschulWerkstatt: <https://www.uni-bamberg.de/grundschulpaed/grundschulwerkstatt/projektbeschreibungen/werkstattgespraeche/#c632562>

Bitte melden Sie sich über FIBS UND über die Website der Universität Bamberg an, damit Sie zuverlässig den ZOOM-Link erhalten.

| | |
|-------------------|---|
| Format | Präsenz |
| Teilnehmerzahl | max. 250 |
| Veranstaltungsort | Videokonferenz bzw. webbasierte Veranstaltung Online-Lehrgang |
| Leitung | Hans Kraus, Regierungsschuldirektor |
| Kostenhinweis | Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich |
| Direktlink | https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=395031 |