

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 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.

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