

EINLADUNG FÜR LEHRKRÄFTE

WORKSHOP-FORTBILDUNG

Kleben die Dinge an mir oder klebe ich an den Dingen?

Schwierige Situationen in Schule und Umgang mit Stress: eigene Haltung und Wirkung

am 07. Mai 2024 in Mainz

VA-NR: 24LZG02222

Eine Vielzahl von Situationen können in der Schule als schwierig erlebt werden: Gesamtklassensituationen, Einzelgespräche mit Schüler:innen und/oder Erziehungsberechtigten oder Gespräche mit anderen Lehrkräften und Vorgesetzten.

Einerseits ist es normal, nachvollziehbar und sogar evolutionär in uns Menschen verankert, Stress zu erleben – in einem gewissen Umfang ist dieser sogar hilfreich und aktivierend. Andererseits kann dauerhaftes Stresserleben mit einer Vielzahl von negativen Auswirkungen verbunden sein, die die eigene Gesundheit beeinträchtigen und unsere Wirksamkeit in der Lösung schwieriger Situationen verringern können.

Ziele des Workshops sind die Auseinandersetzung mit äußeren Stressauslösern („Stressoren“), dem nachfolgenden inneren Erleben („Stressreaktion“) sowie den Verhaltensweisen in der Stresssituation. Ein wesentlicher Anteil des Workshops ist die praxisnahe Vermittlung und Vertiefung der Inhalte: Um eine maximale Anschlussfähigkeit an den Alltag zu gewährleisten, knüpft der Workshop direkt an Arbeitserfahrungen und Fallbeispiele der Teilnehmenden an.

Ein weiteres Ziel ist die Erarbeitung einer funktionalen Haltung, die das eigene Stresserleben ernst nimmt und gleichzeitig eine gewisse Distanz ermöglicht, um nicht noch weiteres „Öl ins Feuer“ zu gießen. Dabei geht es darum, zu erleben, dass es nicht „die Dinge selbst [sind], die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen“ (Epiktet, um 125 n. Chr.).

Im Anschluss soll diese Haltung gefestigt werden, um das Stresserleben nachhaltig zu verringern und gleichzeitig mehr Handlungsspielraum im schulischen Kontext zu gewinnen. Hierzu werden theoriebasierte Strategien vermittelt und in Übungen vertieft. Am Ende des Tages sollen Sie eine (bessere) Selbstwahrnehmung und eine Erweiterung der Umgangsmöglichkeit mit schwierigen Situationen erlangt haben.

Inhalte

- Schwerpunkt: Umgang mit schwierigen Situationen im schulischen Kontext
- Verstehen des eigenen Stresserlebens
- Lösungsmöglichkeiten, die sowohl Stress reduzieren als auch die eigene Wirksamkeit erhöhen können

Methoden

- Theorievermittlung
- Videobeispiele
- Erlebnisbasierte Übungen
- Demonstrationen/Rollenspiele mit den Referent:innen
- Handouts der Präsentation zum vertieften Studium der Inhalte

Referent:in/Referent

Florian Hammerle, Dipl.-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut,
Zusatzqualifikation Kinder- und Jugendpsychotherapie
Universitätsmedizin Mainz, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -
psychotherapie

Vanessa Wolter, Dipl.-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin
Universitätsmedizin Mainz, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -
psychotherapie

VERANSTALTUNGSDATEN

Tagungsdatum	07. Mai 2024, 09:30 – 16:30 Uhr
Tagungsort	INNdependence, Mainz
Teilnehmer/innenkreis	Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte aller Schulen
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen
Maximalteilnehmerzahl	30 Personen
Teilnahmekosten	50,00 Euro inkl. Verpflegungskosten Fahrkosten können nicht erstattet werden.

Anmeldung bitte bis **spätestens 20. März 2024 ONLINE** über
<https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungskalender.html>

Die Anmeldung ist verbindlich.

Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldefrist eine Bestätigung mit Wegbeschreibung.

Sollte die Anzahl der Anmeldungen die Zahl der verfügbaren Plätze überschreiten, behalten wir uns vor, die Teilnahme auf eine Lehrkraft pro Schule zu begrenzen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt im Rahmen der Verwaltungsvorschriften des Ministeriums für Bildung, Frauen und Jugend vom 16. Mai 2003 (AZ.: 9412A – 51 540/60 (3)).

Kooperationspartner

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Ansprechpartnerin: Monika Kislik

☎ 06131 2069-22 • Fax 06131 2069-69 • ✉ mkislik@lzg-rlp.de

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Langenbeckstraße 1, 55131 Mainz

Ansprechpartner: Dipl.-Psych. Florian Hammerle

☎ 06131 17-3285 • ✉ florian.hammerle@unimedizin-mainz.de

Bildungsministerium RLP

Mittlere Bleiche 61, 55116 Mainz

Ansprechpartnerin: Ute Schmazinski

☎ 06131 16-4574 • Fax 06131 16-175472 • ✉ ute.schmazinski@bm.rlp.de