



ANGEBOTE FÜR SCHULEN UND KOLLEGIIEN



Stadt Dorsten



Von der Belastungsanalyse zur Entlastungsplanung

Vor dem Hintergrund der sich wandelnden Lehrerrolle, der zunehmenden Aufgaben und der hohen Belastungen, die mit dem Lehrerberuf einhergehen, rückt die Frage der Lehrer*gesundheits zurecht immer stärker in den Fokus. Ansatzpunkte zur Entlastung können auf individueller, kollegialer und institutioneller Ebene betrachtet werden.

Ziel dieses pädagogischen Tages ist es, auf kollegialer Ebene erste Schritte in Richtung einer gemeinsamen Entlastungsplanung zu gehen.

Nach einem kurzen Impulsreferat und einer Reflexion der eigenen berufsbezogenen Belastungsfaktoren soll, ausgehend von den als beeinflussbar eingeschätzten Belastungsfaktoren, der Schwerpunkt dieser Veranstaltung auf der Entwicklung gemeinsam umsetzbarer Entlastungsideen liegen. In Kleingruppen sollen schulinterne Möglichkeiten zur Umsetzung von Änderungswünschen entwickelt und erste Teilziele konkretisiert werden. Eine Weiterarbeit in Arbeitsgruppen im Anschluss an diesen Tag ist sinnvoll und kann von der SB mitbegleitet werden.

Dieses Angebot ist als pädagogischer Ganzttag konzipiert und eignet sich besonders als Auftakt für einen folgenden Schulentwicklungsprozess zum Thema Lehrer*gesundheits.



Beratungstage

Ein*e Berater*In kommt für einen Umfang von 4 bis 5 Zeitstunden an Ihre Schule und steht für Lehrerberatung und Unterrichtshospitation mit anschließender Reflexion zur Verfügung.

Im Zentrum steht dabei immer die Lehrkraft und keine einzelnen Schüler*Innen. Das Zeitfenster können Sie für Ihre Schule zwischen 8 und 15 Uhr frei wählen.



Selbstfürsorge für Lehrkräfte

Dieses Fortbildungsangebot beinhaltet drei Module mit jeweils 2 bis 3 Stunden und kann von Teilgruppen oder dem ganzen Kollegium gebucht werden. Das erste Modul ist einzeln buchbar.

Es erwarten Sie folgende Inhalte:

1. Selbstfürsorge (Reflexionsangebot – wo stehe ich? Wo will ich hin? Was brauche ich dafür?)
2. Konkrete Methoden für mehr Entspannung im Berufsalltag
3. Übertragung auf Schüler*gesundheits (welche Methoden kann ich in meiner Klasse nutzen? – Sammlung in der Gruppe)

Bei Fragen zu weiteren Details stehen wir Ihnen telefonisch gerne zur Verfügung: 02362 66-4602



ANGEBOTE FÜR EINZELNE LEHRKRÄFTE UND PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



Stadt Dorsten



Digitale Fallberatung

TERMINE

Do, 7.10.
Di, 16.11.
Do, 9.12.
jeweils
14–16 Uhr

Dieses Angebot richtet sich an Lehrkräfte aller Schulen. Sie können sich einzeln anmelden oder auch als Teilgruppe eines Kollegiums. In letzterem Fall würden wir je nach Teilnehmerzahl einen individuellen Termin mit Ihnen abstimmen. Es erwarten Sie zwei Stunden kollegiale Fallberatung, die durch 2 Schulpsychologen*Innen des Teams begleitet werden. Sie werden nach Terminabstimmung zu einer Zoom-Konferenz eingeladen.

Anmeldung: lehrerberatung@dorsten.de

(weitere Termine
nach Vereinbarung)



Workshop Progressive Muskelentspannung

TERMINE

3 Sitzungen
à 1,5 Stunden

Es gibt vielfältige Formen dem Stress zu begegnen und zu lernen wieder besser in einen entspannten körperlichen und damit auch geistigen Zustand zu gelangen. Progressive Muskelentspannung ist einer davon. Durch das gezielte Anspannen und anschließende Entspannen bestimmter Muskelgruppen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und üben das Loslassen. Häufig praktiziert können Sie langfristig so im Alltag Stressreaktionen abmildern. In diesem Workshop machen Sie erste Erfahrungen mit dem Entspannungsverfahren und lernen welche Zusammenhänge zwischen Stress und Körper & Geist bestehen.

Anmeldung: Die Gruppengröße ist auf max. 6 TV begrenzt. Sie können sich einzeln oder als Teilgruppe eines Kollegiums anmelden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, evtl. eine Decke



Digitale Supervision

TERMINE

Individuelle
Termin-
absprache

Für einzelne Lehrkräfte oder Tandems (Klassenlehrerteams oder KL+Sonderpädagoge*In oder KL + SSA). Eingehende Anfragen werden im Team verteilt – Sie können gewünschte Ansprechpartner in der Anmeldung nennen. Je nach Auslastung bemühen wir uns Ihre Wünsche zu berücksichtigen!

Anmeldung: lehrerberatung@dorsten.de



Hypno-systemisches Coaching

TERMINE

ca. 5 Termine
à 60 Minuten

Abstimmung
je nach Bedarf!

Psychischer Stress und seine Auswirkungen auf unseren Körper und unser Wohlbefinden sind (fast) jedem bekannt. Gerade im schulischen Kontext ist er für manche ein täglicher Begleiter. Er entsteht durch die Beurteilung von Situationen und die Einschätzung unserer Möglichkeiten, diese erfolgreich zu bewältigen. Kommt es über längere Phasen zu einem dauerhaften Stresserleben, kann sich dies nachhaltig negativ auf die Gesundheit auswirken.

Hypno-systemisches Coaching setzt an dieser Stelle an und betrachtet Ihre individuelle Situation, deren Herausforderungen und Ihre Reaktionen. Durch Elemente der Hypnotherapie werden zunächst die körperlichen Reaktionen verringert, die den Dauerstress so gefährlich machen. In diesem entspannten Zustand ist es leichter möglich, eigene Ressourcen wiederzuentdecken und für sich nutzbar zu machen. Hypno-systemisches Coaching bietet eine Anleitung, in einem Zustand der Ruhe und Entspannung innerlich zu „arbeiten“ und so die Voraussetzung für ein Gelingen im Alltag zu gestalten.

Bei Fragen zu weiteren Details stehen wir Ihnen telefonisch gerne zur Verfügung: 02362 66-4602