
MÖGLICHER ABLAUF IHRER SCHILF

VOR DER SCHILF

- ✓ Telefonisches Beratungs- und Informationsgespräch zur inhaltlichen Ausgestaltung Ihrer Fortbildung, ggfs. Vorauswahl von Workshopthemen.
- ✓ Bei Bedarf Online-Voting des Kollegiums zur Abstimmung über angebotene Workshops mit unserem Abstimmungstool
- ✓ Vorbereitung Workshops: Über einen passwortgeschützten Zugang teilen Sie als Lehrpersonen den jeweiligen Referenten Ihre persönlich spezifischen Fragen, Anliegen zum Thema des Workshops über unser Online-Transferforum mit.
- ✓ Die Referenten greifen die Fragen und Anregungen für die Ausgestaltung des Workshops auf.

WÄHREND DER SCHILF

BEISPIEL-TAGESABLAUF

09.00	Begrüßung und Vorstellung des Tagesablaufs von der SL
09.05 – 10.30	Einstiegsvortrag 60-90 Min zur Einführung in das Fortbildungsthema: „Lehrergesundheit – Wie können Lehrpersonen Ihre Arbeits- Gesundheits- und Lebensqualität fördern – und wer oder was hindert Sie daran?“
10.30 – 10.45	Kaffeepause
10.45 – 12.30	Workshops Teil I
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 15.30	Workshops Teil II

PROZESSABLAUF

- ✓ Teilnehmer erwerben grundlegende Kenntnisse des jeweiligen Workshops im Zusammenhang mit der Thematik Lehrergesundheit.
- ✓ Sie analysieren ihre eigene Situation und mögliche Veränderungsziele.
- ✓ Für die Umsetzung gefasster Vorsätze zur Förderung der Gesundheit auf ganz individueller Ebene wird die Planung von Verhaltensänderungen in einem Persönlichen Entwicklungsplan (PEP) festgehalten.
- ✓ Gegenseitige Vereinbarung zur Trainingspartnerschaften und genauer Absprachen darüber zwischen einzelnen Lehrpersonen.

NACH DER SCHILF

- ✓ Trainingsteilnehmer erhalten auf Wunsch ein 21-tägiges Impuls-Coaching mit Mini-Übungen für den Alltag übers Handy direkt in den Alltag (als SMS oder App).
- ✓ Alle Teilnehmer erhalten ermäßigten Zugang zu unserem Online-Training Stark im Stress (SIS) zur Vertiefung von Fortbildungsinhalten und Weiterarbeit am Thema Lehrergesundheit – www.sis-lehrer.de
- ✓ Sie trainieren Verhaltensänderungen für Ihre Lehrergesundheit gemäß Ihres PEP.
- ✓ Regelmäßige kurze Austauschphasen mit dem Trainingspartner zur Würdigung von Erfolgen und Unterstützung bei auftretenden Schwierigkeiten.