

LernGesundheit



Fortbildungen - Schulentwicklung - Coaching

Dr. Marcus Eckert
Dr. Torsten Tarnowski

Institut LernGesundheit
Magdeburger Straße 40
21339 Lüneburg

Jetzt NEU - Besuchen Sie unseren Shop



www.lg-print.de



Bücher, Kalender, DVDs zur Lehrgesundheit, Schülersgesundheit und Schätze für den Unterricht.



Fortbildungen Schulentwicklung Coaching



Herzlich willkommen!

In den letzten Jahren hat sich zunehmend deutlich herausgestellt, dass steigende Belastungen im Lehrberuf die Lebens-, Gesundheits- und Arbeitsqualität beeinträchtigen.

Wir haben ganz speziell für Schulen Fortbildungsangebote entwickelt, die darauf abzielen, Sie für Herausforderungen zu stärken und in Ihrer Regeneration zu fördern.

Auf Basis unserer langjährigen Erfahrung im Fortbildungsbereich und in wissenschaftlicher Forschung bieten wir Ihnen einen rundum Service für Ihre Fortbildung und freuen uns darauf Sie auch gerne über einen längeren

Zeitraum auf dem Weg zur gesunden Schule begleiten zu dürfen.

Eine Auswahl unseres Angebots:

- Inhaltliche Beratung
- Online-Abstimmungs-Tool zur Themenwahl für Ihr Kollegium
- wissenschaftlich fundierte Workshops
- Online-Tools zur Förderung der Nachhaltigkeit
- Trainings-Apps
- Online-Evaluation
- Coaching und Moderation zur Konfliktlösung und Schulentwicklung

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Institut LernGesundheit

Leitbild

Verstehen

-

Begleiten

-

Unterstützen



Als erfolgreich betrachten wir Fortbildungen dann, wenn Sie in Ihrem beruflichen und privaten Alltag neue Erkenntnisse und Verhaltensweisen anwenden.

Zur Förderung dieser Nachhaltigkeit setzen wir verschiedene Instrumente ein und arbeiten permanent an deren Weiterentwicklung. Die Fortbildung selbst findet entsprechend nicht nur an dem einen Tag statt, sondern ist als Prozess zu verstehen.

1. Vorbereitung: Sie bringen änderungswürdige Alltagssituationen mit und berichten den Referent*innen davon auf unserem Online-Portal - daraufhin wird der Workshop an Ihre spezifischen Bedürfnisse und Fragen angepasst.

2. Im Kurs: Unter Einbezug der vermittelten Infos und Impulse planen Sie, welche Änderungen Sie in welchen Alltagssituationen erproben wollen.

3. Zuhause: Bei der Anwendung im Alltag können Sie von uns Unterstützung erhalten:

- Trainings-App
- Online Lektionen zur Auffrischung und Ergänzung
- Change-Management-Prozesse
- Online-Plattformen für zeit- und ortsunabhängigen Austausch des Kollegiums

Beispielhafter Ablauf einer Schilf

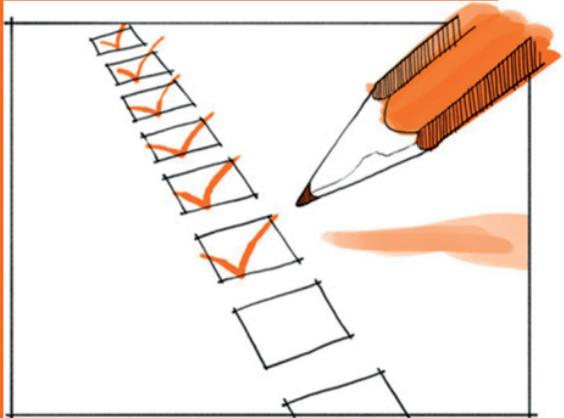
<https://lehrergesundheit.eu/Kontakt>



Für diesen Transfer-Anspruch setzen wir unter anderem webbasierte Methoden ein, die sich in der Vergangenheit bereits als erfolgreich und nachhaltig bewährt haben.

Inhalt

Umgang mit Stress, Emotionen und Belastungen	4
Regeneration und Ressourcen fördern	12
Selbstmanagement stärken	17
Gespräche führen und Beziehungen gestalten	21
Klassenführung: Vertrauen gewinnen, Verhalten fördern, Störungen begegnen	26
Inklusion - Umgang mit Vielfalt	35
Stark im Stress für Kinder und Jugendliche	36
Schulentwicklung	38
Kontakt - Leitung Team LehrerGesundheit	41



Stark im Stress - SIS

Das Training Stark im Stress (SIS) für Lehrerinnen und Lehrer vermittelt einen wirksamen Überlastungsschutz. Sie erlernen auf unterhaltsame Weise wesentliche (neuro-) psychologische Hintergründe des Stressgeschehens, so dass Sie mögliche „Stellschrauben“ erkennen. Sie erproben Übungen und Strategien zur Regulierung stressbedingter körperlicher Erregung und zur Achtsamkeit. Es werden kurz- und langfristige Stressbewältigungsstrategien besprochen und in Bezug zur eigenen Persönlichkeit gesetzt, sodass das Bewältigungsrepertoire erweitert und damit der persönliche Entwicklungs- und Handlungsspielraum ausgebaut werden kann.

Das Training kann eintägig oder auch mehrtägig durchgeführt werden.

Nach bzw. zwischen den Präsenzveranstaltungen haben Sie die Möglichkeit, über einen eigenen Trainingsaccount online weiter zu trainieren (www.training-sis.de). In dem Online-Training erwarten Sie Übungen und Informationsvideos.

Zusätzlich erhalten Sie über die Trainings-App 2 Übungsimpulse pro Tag, damit Sie Gelerntes in Ihrem Alltag verankern können.

www.training-sis.de



Umgang mit Stress ,
Emotionen und Belastungen

www.lehrergesundheit.eu

Stark im Stress - Train the Trainer Fortbildung

3-tägige Trainerfortbildung in Lüneburg

Die Trainerausbildung richtet sich an Multiplikatoren in Schulen und Betrieben, freiberu iche Trainer, sowie Psychologen und Therapeuten.

In der dreitägigen Ausbildung erlernen Sie, das Training Stark im Stress selbstständig mit Gruppen durchzuführen.

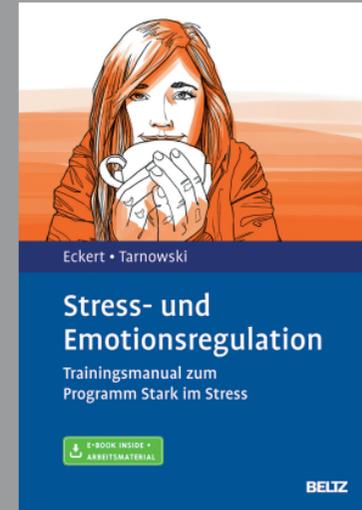
Am Ende der Ausbildung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, SIS-Trainings im Rahmen des Präventionsgesetzes (§20 SGB V) durchzuführen.

Das heißt, dass Ihre Teilnehmer*innen sich die Kosten von der Krankenkasse (i.d.R. anteilig) zurückerstatten lassen können. Wollen Sie das Trainig als Präventionskurs anbieten, gelten bestimmte Voraussetzungen bei der ZPP. Sprechen Sie uns hierzu bei Fragen gerne an.

Es steht Ihnen frei das Training unabhängig vom Präventionsgesetz anzubieten. Als anerkannte(r) Trainer(in) können Sie sowohl das Online-Training begleitend für Ihre Kurse einsetzen als auch die SIS-Begleitmaterialien nutzen. Bei Interesse (und gegenseitiger Passung) nehmen wir Sie gerne in unseren Trainerpool auf.

Die aktuellen Fortbildungstermine in Lüneburg finden Sie auf:

www.training-sis.de



Umgang mit Stress ,
Emotionen und Belastungen

www.lehrergesundheit.eu

Gesunder Umgang mit Stress und unangenehmen Emotionen im Schulalltag

Stress und unangenehme Emotionen gehören – genau wie angenehme Gefühle auch – zum Schulalltag. Ohne sie ist Schule nicht denkbar.

Die Grundidee dieses Workshops besteht darin, dass Stress und unangenehme Emotionen in der richtigen Dosis für viele Situationen nicht nur sehr hilfreich sind - vielmehr machen sie auch die Würze des Lebens aus.

In diesem Workshop lernen Sie, Stress und negative Emotionen (1) zu regulieren (die richtige Dosis zu finden) und (2) für problematischen Situationen zu nutzen.

Zur Stress- und Emotionsregulation entwickeln wir gemeinsam für Ihre ganz persönlichen Situationen Ideen zur Veränderung Ihres Belastungsempfindens. Dafür setzen wir uns mit den verschiedenen ‚Stellschrauben‘ auf Ebene des Körpers, der Gedanken und Bewertungen sowie des Verhaltens auseinander.



Umgang mit Stress ,
Emotionen und Belastungen

www.lehrergesundheit.eu

Stress- und Burnoutprävention

Jeder Stress löst eine Anpassungsreaktion des Organismus aus, die den Menschen dazu befähigt, die Anforderungen und Belastungen des alltäglichen Lebens zu meistern.

Kurzfristige Stressreaktionen sind meistens hilfreich bzw. unproblematisch. Gesundheitlich problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird. Dann treten Symptome wie Gereiztheit, innere Anspannung, Unruhe, Grübeln, Schlafstörungen, Leistungsabfall, Müdigkeit und Erschöpfung, Verlust von Freude und Humor und vieles mehr auf.

Im Workshop erfahren Sie die Hintergründe dieses Phänomens und lernen Persönlichkeitsfaktoren kennen, die diese Abwärtsspirale verstärken können.

Es werden kurz- und langfristige Stressbewältigungsstrategien besprochen und in Bezug zur eigenen Persönlichkeit gesetzt, sodass das Bewältigungsrepertoire erweitert und damit der persönliche Entwicklungs- und Handlungsspielraum ausgebaut werden kann.



Trainings-App
inklusive



Umgang mit Stress ,
Emotionen und Belastungen

Persönliche Stressverstärker

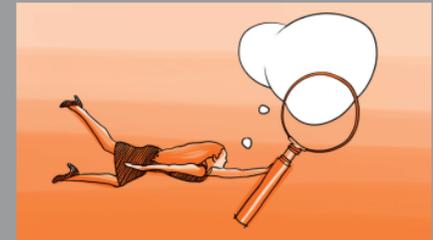
und wie man sie entschärfen kann

Stressverschärfende Einstellungen haben einen enormen Einfluss auf unser Stresserleben. Während von einem Stressor erstmal ein Impuls/ein Reiz ausgeht, sind es dann unsere ganz persönlichen Stressverstärker, die eine intensive Stressreaktion in unserem Körper auslösen.

Zu den persönlichen Stressverstärkern zählen persönliche Einstellungen, Motive, Vorerfahrungen, Bewertungen und Ansprüche an einen selbst.

Im Workshop erstellen Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil und erarbeiten für sich mögliche „mentale Gegenmittel“ - also stressentschärfende förderliche Gedanken.

Dabei wird es jedoch nicht darum gehen nun ins andere Extrem zu verfallen, sondern für sich ein gesundes förderliches Gegengewicht zu entwickeln. Denn unsere persönlichen Stressverstärker beinhalten ja durchaus positive Aspekte.



Umgang mit Stress ,
Emotionen und Belastungen

www.lehrergesundheit.eu

AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf

Gesundheit und Lehrerberuf – ein Widerspruch?

Lehrer zu sein ist kein Zuckerschlecken, sondern zunehmend mit erheblichen Belastungen verbunden. Die Folge: Viele Lehrerinnen und Lehrer leiden unter chronischem Berufsstress, werden psychisch oder körperlich krank und müssen vorzeitig aus ihrem Beruf ausscheiden.

Wie kann man dieser Entwicklung vorbeugen?

AGIL ist ein auf die spezielle Situation von Lehrpersonen ausgerichtetes und wissenschaftlich evaluiertes Präventionsprogramm.

Es ermöglicht, berufsspezifische Belastungsfaktoren zu erkennen, beruflichen Stress zu bewältigen und langfristig die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.

Die Module des Programms enthalten fundierte Informationen und praktische Übungen zu:

- dem Phänomen Stress und den Möglichkeiten der Stressprävention,
- der Entwicklung individueller Stressbewältigungsstrategien,
- handlungsorientierten Lösungen von Problemsituationen im Schulalltag
- und der Verbesserung der Erholungsfähigkeit.



Umgang mit Stress ,
Emotionen und Belastungen

Mensch ärgere dich richtig!

Muss das schon wieder so sein? Im Alltag müssen wir uns immer wieder mit Ärger über bestimmte Situationen bzw. Personen auseinandersetzen. Schlimm wird es, wenn wir beginnen uns darüber zu ärgern, dass wir uns schon wieder ärgern. Oder wenn der Ärger langsam zu Zorn mutiert und wir bereits Rachedanken entwickeln. Klar ist, dass wir Ärger und Wut nicht einfach unterdrücken können, das wäre auch in keiner Weise hilfreich für uns.

Es gilt diese Gefühle so zu nutzen, dass sie den Aufgaben und Zielen sowie der Gesundheit dienen. Wir analysieren Personen, Situationen und Verhaltensmuster, die intensive Gefühle (besonders Ärger) auslösen. Entdecken positive und negative Funktionen von Ärger und verbessern unsere Drehbücher zur Regulation des von uns empfundenen Ärgers.



Umgang mit Stress ,
Emotionen und Belastungen

www.lehrergesundheit.eu

Grübeln und Sorgen beenden über die Kunst des gedanklichen Abschaltens

Wer kennt es nicht, wenn Probleme von der Arbeit selbst am späten Abend noch im Kopf herum schwirren und einen manchmal bis ins Bett begleiten?

Grübeln und Sorgen können sich leicht verselbstständigen und verhindern, dass wir Abstand zur Arbeit gewinnen und zur Ruhe kommen können.

In diesem Workshop wird gezeigt, warum wir unsere Grübel-Gedanken nicht einfach so ausschalten können wie eine Lampe mit dem Lichtschalter.

Es werden Übungen vorgestellt, die helfen, Grübel-Gedanken weniger Aufmerksamkeit zu schenken und wie man üben kann, den Gedankenkarussells den Nährboden zu entziehen.



Trainings-App
inklusive



Umgang mit Stress ,
Emotionen und Belastungen

www.lehrergesundheit.eu

Resilienz stärken für einen herausfordernden Alltag

Sie als Lehrpersonen haben einen herausfordernden Alltag, der Ihnen viel abverlangt.

Wenn es darauf ankommt, müssen Sie zu 100% präsent sein.

Sie müssen unter Handlungsdruck Entscheidungen fällen, deren Konsequenzen und Tragweite Sie im Vorfeld häufig nicht kennen.

Sie sollen trotz fehlender Fremdverstärkung von außen (z. B. Wertschätzung für Ihre Arbeit) Freude am Unterrichten und Berufszufriedenheit erleben.



Regeneration
und
Ressourcen fördern

In diesem Workshop üben Sie gezielt,
a) positive innere Zustände zu aktivieren und zu nutzen,
b) positive Erfahrungen bewusster wahrzunehmen und zu würdigen und
c) äußere Ressourcen zu mobilisieren und zu nutzen.

Wem es gelingt, gezielt seine Ressourcen zu stärken und sie zu nutzen, der kann gestärkt an die Herausforderungen des Alltags gehen.

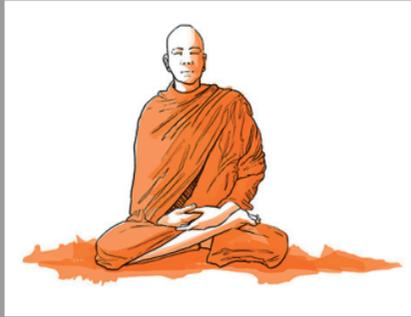
Achtsamkeit & Entspannung

im Lehrerberuf

Viele Lehrpersonen sind übermäßig stark in ihrem Beruf gefordert und eingespannt. Besonders die Engagierten unter Ihnen laufen Gefahr, angesichts der vielfältigen Anforderungen "auszubrennen".

Ausgehend von jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Stressforschung wird aufgezeigt, wie die Haltung der Achtsamkeit gepaart mit der Progressiven Muskel- und Atementspannung (PME) maßgeblich zur Stressbewältigung und Burnout Prävention beitragen können.

Das Thema Achtsamkeit wirft unweigerlich auch die Frage des achtsamen Umgangs mit sich selbst auf. Geben Sie sich und Ihrem Körper genügend Zeit für Regeneration? Wie lassen sich geschickt Pausen und Abschalt ритуale in den Alltag integrieren?



Regeneration
und
Ressourcen fördern

Neben der konkreten Planung von Pausen und Achtsamkeitsübungen in Ihrem Alltag erhalten Sie eine Audio-Sequenz zum selbstständigen Einüben der PME und Achtsamkeitsübung. Eine Trainings-App liefert Ihnen zusätzliche kurze Trainingsimpulse mitten im Alltag.



Trainings-App
inklusive



Audio-Datei
inklusive

Regeneration

Wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen?

Nach Phasen starker (beruflicher) Belastungen verlangen unsere körperlichen und mentalen Kräfte nach Erholung.

Manche Belastungen erscheinen unausweichlich und kaum veränderbar. Gerade dann sind gelingende Regenerationsphasen umso wichtiger, um chronischen Stress zu verhindern.

Der Lehrberuf gehört zu den Berufen, in denen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit schnell verschwimmen können.



Regeneration
und
Ressourcen fördern

Arbeitswelt und Erholungswelt sind dann manchmal nicht mehr deutlich voneinander getrennt und schlimmer noch, es findet keine wirkliche Erholung in der Erholungswelt statt.

Dies greift der Workshop auf, indem sich mit den drei wichtigsten Bausteinen von Regeneration (Erholungsaktivitäten, Distanzierung und Schlaf) auseinandergesetzt wird und Veränderungen im Alltag geplant werden.

Glück und Wohlbefinden im Lehrerberuf

Das relativ junge Fachgebiet der Positiven Psychologie entwickelt und evaluiert Methoden, um Individuen, Organisationen und Gesellschaften zu einer produktiven Selbstbeziehung zu verhelfen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir unser Lebensglück zu einem großen Teil tatsächlich selbst in der Hand haben und nachhaltig steigern können.



Regeneration
und
Ressourcen fördern

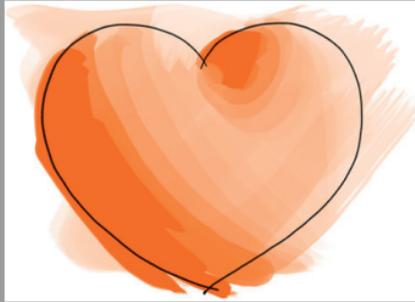
Glückliche Lehrerinnen und Lehrer haben mehr Energie, sind kreativer und flexibler im Denken, leben gesünder und sind bessere Problemlöser. Das merken Kolleg*innen, Schüler*innen und Eltern.

Neben individueller Lebensverbesserung können Kollegien hier Anregungen bekommen, wie sich die Lebenskompetenz Glücklichein in der ganzen Schule implementieren lässt.

Dankbarkeit und Selbstfürsorge

Menschen, die dankbar sind, können sich nachhaltig und intensiv über etwas freuen, was für andere unwichtig oder selbstverständlich ist. Sie können oder wollen auch durch dankbares Erinnern und Erwarten innere Freude erleben.

Dankbarkeit ist damit eine „Alltagskompetenz“ und ein Gelingensfaktor für viele Lebensbereiche. Sie ist eine Kraft gegen zu viel Gleichgültigkeit, Jammern, Neid, Ärger und Angst.



Regeneration
und
Ressourcen fördern

Dankbarkeit als Freude über das Empfangene ist die Voraussetzung für eine zwischenmenschliche Wertschätzungs-, Würdigungs- und Verzeihungskultur.



Trainings-App
inklusive

www.lehrergesundheit.eu

Selbstmanagement stärken



Lehrpersonen haben in aller Regel ein sehr gutes Zeitmanagement, sonst würde es ihnen gar nicht gelingen, die vielen beruflichen Anforderungen zu erfüllen. Dennoch haben viele das Gefühl, nie fertig zu werden, für die wichtigen Dinge keine Zeit zu haben oder einfach nicht hinterher zu kommen.

Woher kommen Zeitnot, Hamsterradgefühle und unausgewogene Work-Life-Balance und was kann man dagegen unternehmen?

Dieser Workshop vermittelt Wissen über Veränderungsprozesse und Zeitmanagement-Methoden. Natürlich geht es auch um Effektivitätssteigerung insbesondere wird sich dem Umgang mit Zeitdieben gewidmet.

Aus diesem Mix ergeben sich viele Impulse für die persönliche Weiterentwicklung. Auf dieser Basis werden Sie angehalten, ein kleines Projekt zur individuellen Lebensverbesserung zu planen und in den nachfolgenden Wochen zu realisieren.

Der psychologische Vertrag: eigene Prioritäten setzen

Selbstmanagement
stärken



Interaktionen in der Schule werden über die Sachthemen hinaus immer auch emotional als mehr oder weniger befriedigend bzw. anstrengend erlebt.

Dies hat mit dem „psychologischen Vertrag“, d. h. unseren oft unausgesprochenen Erwartungen an uns selbst, die Kooperation und die Interaktionspartner zu tun.

Ein fehlerfreundlicher Umgang in professionellen Interaktionen entlastet uns selbst und dient der Arbeitsqualität. Er setzt eine hohe Sensibilität für den Auftrag, die Interaktionsziele, mögliche Nebenwirkungen und die Befindlichkeiten der Interaktionspartner voraus.

In diesem Workshop untersuchen wir mehr oder weniger anstrengende Interaktionen, versuchen ein Verständnis für die wechselseitigen Reaktionen zu entwickeln und den weiteren Austausch durch explizite psychologische Verträge zu erleichtern.

Selbstmanagement stärken



Briefe bleiben liegen, Aufgaben werden aufgeschoben, die Liste der unerledigten Dinge sitzt Ihnen im Nacken... Ungefähr jeder fünfte neigt zur „Aufschieberitis“.

Aufschieben und Vermeiden von langweiligen und/oder unangenehmen Tätigkeiten bringt auf lange Sicht mehr Stress als Entspannung.

Ziel des Workshops ist es, Strategien zum gezielten Regulieren aufgabenbezogener Emotionen und Selbstmanagementstrategien kennen und anwenden zu lernen, um die Aufschiebetendenzen in den Griff zu bekommen.

Stimme & Stimmung

mit Stimmtraining die Stimmung beeinflussen

Selbstmanagement
stärken



Für Lehrpersonen ist eine gesunde Stimme existenziell. Die "Lehrerstimme" muss aber nicht nur der täglichen Belastung gewachsen sein, sondern sie bestimmt grundsätzlich mit, ob Gesagtes bei den Schülerinnen und Schülern ankommt oder nicht. Ist die Stimme angenehm und tragfähig, oder eher unangenehm, zu hoch, zu leise?

Auch unsere Stimmungen sind hörbar, über die Stimme und über die Art und Weise wie wir sprechen. Durch die Sprechweise werden Stimmung und Konzentration in der Klasse beeinflusst.

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Körpersprache, Atmung, Stimmgebung, Deutlichkeit der Aussprache und Wirkung. Sie lernen Übungen, Tipps und Tricks für einen ökonomischen Stimmgebrauch und eine deutliche, variable Sprechweise kennen.

Das Ziel ist eine zunehmende (nicht nur stimmliche) Sicherheit, mehr Freude am Sprechen und eine bessere Wirkung auf die Zuhörer.

Hypnotische Sprachmuster im Schulalltag

Kennen Sie Schüler, die sich selbst den Misserfolg vorhersagen und daran glauben? Oder solche, die glauben, ihnen widerführe ständig Unrecht? Diese Schüler schaffen sich ihre Welt, die sie als real erleben und in der sie entsprechend handeln. Und egal, was andere tun, sie scheinen das Weltbild zu bestätigen. Sie sind in einer Art "hypnotischen" Problemzustand, den sie sich selbst immerfort neu suggerieren.

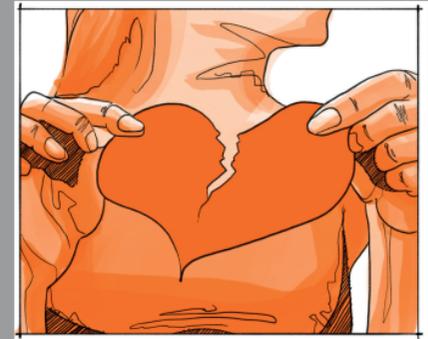
Wäre es nicht hilfreich, wenn Sie einen Schüler, der konsequent an seinen Misserfolg glaubt (oder an die Ungerechtigkeit, die ihm ständig widerfährt), durch einfache sprachliche Muster in einen ressourcenvollen, motivierten und kooperativen Zustand bringen könnten?

Die Hypnotherapie hat hier Ansätze entwickelt, die diesem Ziel schon ziemlich nahe kommen. Und diese lassen sich problemlos in der alltäglichen Kommunikation anwenden. Auch in der Schule!

In diesem Workshop lernen Sie diese sprachlichen Muster und Techniken praxisorientiert und auf Schule zugeschnitten kennen und experimentieren mit ihnen.

Welche Ihrer Schüler*innen könnten davon am meisten profitieren? Was würde sich für Sie verbessern, wenn Sie diese Ansätze erfolgreich anwenden?

Gespräche führen
und
Beziehungen gestalten



Körpersprache und Kommunikation

Jeden Tag werden Lehrpersonen in viele kleine Gesprächssituationen verwickelt: Der Kollege, der eben eine Randstunde loswerden will, der Schüler, der zu spät kommt, die Mutter, die die Handschuhe der Tochter sucht...

Meistens reagieren wir dann spontan, ohne uns die Zeit zum Nachdenken zu nehmen – und oft ärgern wir uns anschließend über das Ergebnis: „Warum habe ich jetzt zugesagt?“ „Ich hätte nicht so schroff sein sollen.“ „Warum wirkt sie so beleidigt?“ ...

Häufig liegt es daran, dass wir zu schnell oder nur lückenhaft die verbalen und nonverbalen Signale unserer Gesprächspartner interpretieren. Wir beißen uns an einem Aspekt der Signale fest, vergessen zu hinterfragen, wie die Aussage gemeint ist, und schon ist ein neues Missverständnis geboren.

In diesem Training überprüfen Sie Ihre Wahrnehmung in kurzen Tür-und-Angel-Gesprächen, analysieren Ihre eigene Körpersprache und die des Gegenübers, lernen, sich Luft zum Nachdenken zu verschaffen und Ihre innere Haltung in konkreten Gesprächssituationen zu stärken.

Gespräche führen
und
Beziehungen gestalten



www.lehrergesundheit.eu

Elterngespräche

Konstruktive Arbeit mit (schwierigen) Eltern

Die Zusammenarbeit zwischen Schule und dem Elternhaus ist nicht nur ein Gelingensfaktor für schulische Erfolge. Konstruktive Zusammenarbeit führt auch zu mehr Berufszufriedenheit von Lehrkräften. Misslingt die Zusammenarbeit mit Eltern, sind Ärger und Frust auf allen Seiten häufig die Folge.

Dieser Workshop zeigt Wege auf, wie die Zusammenarbeit konstruktiver gestaltet werden kann - auch mit „schwierigen“ Eltern und auch für besondere Situationen.

Es werden Kompetenzen zur Innensteuerung (z. B. Ruhigbleiben, konstruktive Umdeutung) als auch konkrete Techniken zur Gesprächssteuerung vermittelt und eingeübt.

Auch die Planung und Vorbereitung von Elterngesprächen in einer Kleingruppe anhand einer gut erprobten Checkliste wird als sehr unterstützend erlebt.

Bewährt hat sich die Durchführung der Fortbildung zum Thema Elterngespräche als zwei- oder dreimodulige Fortbildung mit mehrwöchigem Abstand zwischen den Veranstaltungen. So kann eine Erprobung der erlernten Strategien und Führung der geplanten Gespräche stattfinden und im zweiten Teil weitere Gesprächsführungstechniken eingeübt werden.

Gerne besprechen wir mit Ihnen persönlich welche Inhalte und Fortbildungsformate, die für Sie sinnvollsten sind.

Gespräche führen und Beziehungen gestalten



Wertschätzung und Selbstwertschätzung

Wertschätzung stellt einen wesentlichen Baustein für berufliche Zufriedenheit und psychische Gesundheit dar.

Leider kommt im schulischen Alltag der wertschätzende Austausch untereinander und Umgang miteinander häufig zu kurz. Dabei braucht es dafür gar nicht viel Zeit – vielmehr ist Wertschätzung vor allem eine Haltungsfrage.

Ziel dieses Workshops ist es, eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen und aufrecht zu erhalten. Zudem werden Strategien vermittelt, wie man mit mangelnder Wertschätzung durch andere (Kolleg*innen, Vorgesetzte, Eltern) gut und gesund umgehen kann.

Der Schulalltag ist herausfordernd genug – hier geht es um effektive Entlastung. Im Workshop führen Sie Übungen zur Stärkung der eigenen Selbstwertschätzungskompetenz durch. Ebenso finden verschiedene Übungen zur Stärkung der Fremdwertschätzungskompetenz statt.

Anvisiert wird auch die Erarbeitung von Miniprojekten zur Förderung der Wertschätzungskultur an Ihrer Schule.



Trainings-App
inklusive

Gespräche führen
und
Beziehungen gestalten



Kollegiale (Fall-)Beratung

Wertschätzung und Lösungsorientierung nachhaltig fördern

Kollegiale (Fall-)Beratung ist *das* Verfahren für professionelle Teamentwicklung.

Kollegiale Beratung macht Spaß und ist ein erstaunlich zeiteffektives Verfahren zur gemeinsamen Erarbeitung vielfältiger Handlungsmöglichkeiten.

Zentrale Elemente sind die gegenseitige Wertschätzung bisher getätigter Arbeit und die Anerkennung von Erfolgen. Fast nebenbei lernen die Beteiligten sich dabei auch besser kennen. Wesentlich ist aber das Erleben des Miteinanders anstelle des manchmal zu vielen Nebeneinanders.

Kollegialer Zusammenhalt wird mitunter als wichtigste Komponente für berufliche Zufriedenheit betrachtet:
Wenn im Kollegium die Stimmung stimmt, sind alle Herausforderungen viel einfacher zu ertragen und zu bewältigen.



Online-Tool
inklusive

www.kobeo-lehrer.de

Gespräche führen
und
Beziehungen gestalten



www.lehrergesundheit.eu

Classroom-Management (CRM) in mehreren Modulen

Klassenführung fördert Leistung und Gesundheit aller Akteure

Classroom-Management schafft die Voraussetzungen für gutes Lernen und dafür, dass sich Schüler*innen wie Lehrpersonen wohlfühlen.

Es basiert auf proaktiver Klassenführung, dem Stärken eines positiven Klassenklimas und der Gestaltung guter Beziehungen zwischen den Schüler*innen und der Lehrperson. So können Störungen minimiert und die Unterrichtszeit gut genutzt werden. Das beeinflusst nicht nur die Leistung positiv, sondern wirkt sich auch günstig auf die Gesundheit aller Beteiligten aus.

Ziel dieser mehrmoduligen Fortbildung ist es, Ihre Erfahrungen, Kompetenzen und Ressourcen durch die Inhalte der auf den folgenden Seiten beschriebenen Workshops anzureichern.

Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

Gemäß unserer Grundhaltung, dass Lehrpersonen Expert*innen im Klassenzimmer und für Klassenführung sind, wollen wir mit Ihnen gemeinsam die Fortbildungsinhalte so gestalten, dass Sie den größtmöglichen Nutzen davon haben.

Es werden Grundlagen vermittelt, Strategien vorgestellt und erprobt. Damit der Transfer in den eigenen Unterricht gelingt, passen Sie bereits im Workshop die erlernten Strategien an Ihre Lerngruppe und an Ihren Unterrichtsstil an.

CRM I: Wünschenswertes Verhalten aufbauen

In der Regel wissen Lehrpersonen, welche Verhaltensweisen ihrer Schüler*innen für einen guten und reibungslosen Unterricht hilfreich bzw. notwendig sind. Leider weisen nur immer mehr Schüler*innen diese Verhaltensweisen nicht auf.

Damit Unterricht reibungsfreier- und störungsfreier abläuft, macht es Sinn, die dafür notwendigen Verhaltensweisen mit Schüler*innen einzuüben. Die Verhaltenspsychologie hält hier effektive Methoden bereit, die an das jeweilige Alter und die Schulform der Schüler*innen angepasst werden können.



Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

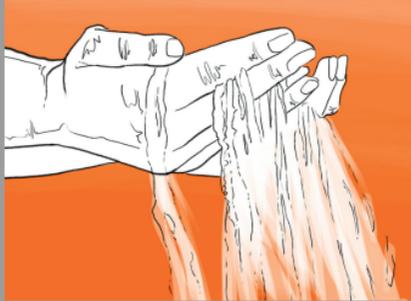
Die Grundidee besteht darin, Handlungsabläufe (z.B. ruhiger Unterrichtsbeginn, konzentrierte Arbeitsphasen, einander ausreden lassen etc.) zu automatisieren, so dass wenig der wertvollen Aufmerksamkeit in das Reglementieren und Sanktionieren von Regelverstößen gehen muss.

Im Rahmen dieses Fortbildungsmoduls erarbeiten Sie Strategien und einen sehr konkreten Plan zum Aufbau wünschenswerten Verhaltens für Ihre eigene Lerngruppe.

CRM II: Beziehungen gestalten

Ein wichtiger Gelingensfaktor für konstruktive Arbeit in Lerngruppen ist die Gestaltung von Beziehungen.

Dabei spielt Wertschätzung eine zentrale Rolle. Das Wertschätzen von „Unsympathen“ bzw. „Problembären“ stellt für die meisten eine deutliche Herausforderung dar. Und gerade bei diesen Schüler*innen ist es besonders wichtig, dass die Beziehungsebene stimmt, denn nur dann erreichen wir sie, und können sie bzgl. ihrer Veränderungen unterstützen.



Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

Wertschätzung bedeutet nicht, bestehende Probleme oder problematische Verhaltensweisen nicht anzusprechen – Wertschätzung bedeutet in diesem Fall viel mehr, die Beziehung hinreichend tragfähig zu gestalten, dass die Problemansprache zu Persönlichkeitsentwicklungen bei dem Schüler/der Schülerin führen kann.

Wie dies in fünf aufeinander folgenden Schritten erfolgreich gelingen kann, zeigen wir Ihnen in dieser Fortbildung.

CRM III: Motivation aufbauen

Konzepte der Motivationspsychologie können, wenn sie richtig angewendet werden, die Motivation von Schüler*innen für Lerninhalte deutlich verbessern.

Eine klare Unterscheidung von Annäherungszielen und Vermeidungszielen ist wichtig im Rahmen der Motivations- und Intensionsbildung.



Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

Letztlich geht es nicht nur darum, Ziele attraktiv zu machen, sondern Kinder und Jugendliche darin zu stärken an diesen Zielen auch entgegen Widerständen und Hindernissen festzuhalten und an ihrer Erreichung kontinuierlich zu arbeiten.

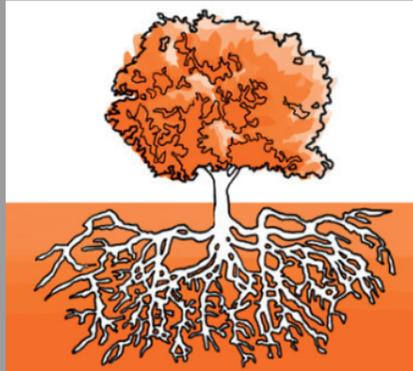
In diesem Element der Fortbildung geht es darum, die Konzepte für den Alltag der Teilnehmer*innen tauglich zu machen und anzuwenden.

CRM IV: Sozial-emotionale Kompetenzen fördern

Kinder und Jugendliche haben viele Entwicklungsaufgaben zu bewältigen.

Um in komplexen sozialen Situationen angemessen reagieren zu können, sind sozial-emotionale Kompetenzen notwendig.

Nicht selten sind Aggression oder sozialer Rückzug Indikatoren für mangelnde sozial-emotionale Kompetenzen.



Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

Lehrer*innen bekommen in dieser Fortbildung Methoden an die Hand, mit denen sie gezielt und systematisch die sozial-emotionalen Kompetenzen ihrer Schüler*innen fördern können.

Hierfür werden auch Elemente aus dem Trainingsprogramm Stark im Stress für Kinder und Jugendliche verwendet (siehe Seiten 36 & 37 hier im Programmheft).

CRM V: Schwierige Gespräche konstruktiv führen

Der erste Schritt im Umgang mit problematischen SuS stellt gleichzeitig auch einen der herausforderndsten dar: die Erarbeitung eines Problembewusstseins.

Damit SuS überhaupt bereit sind, im Gespräch das eigenen Verhalten zu reflektieren, bedarf es einer tragfähigen vertrauensvollen Beziehung zu ihnen. Wichtig ist dafür im Gespräch die eindeutige Trennung der SuS von ihrem Verhalten. Oder auch die wirkliche Bereitschaft die Motivlage der SuS zu verstehen.



Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

Dann wünschen wir uns nicht nur Einsicht, sondern auch Veränderungsbereitschaft bei den SuS. Es müssen daher kooperativ Vereinbarungen getroffen werden.

Wie kann so etwas gelingen? Wir stellen Ihnen die theoretischen Hintergründe praxisnah dar und erproben in Kleingruppen verschiedene Gesprächstechniken.

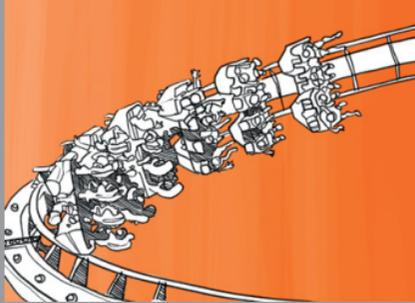
Am Ende des Workshops sollen Sie sich gestärkt in schwierige Gespräche begeben und verstärkt gemeinsam mit den SuS Ziel- und Ressourcenvereinbarungen treffen können.

CRM VI: Umgang mit Störungen

Trotz guter und erfolgreicher Störungsprävention, kommt es immer wieder zu Störungen.

Welche Möglichkeiten haben Lehrer*innen, mit Störungen so umzugehen, dass sie allen Parteien (der Klasse, dem Störer/der Stölerin und sich selbst) möglichst gerecht werden können?
Welche Priorisierungen sind im Interesse der Gesamtsituation notwendig? Welche Maßnahmen sind kurz-, mittel- und langfristig angemessen und erfolgversprechend?

Zentral ist auch der kollegiale Umgang mit solchen Störungen. Wie unterstützen



Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

wir uns dabei gegenseitig? Welche klaren Absprachen und Maßnahmen können wir hierzu treffen, um mehr handlungssicherheit zu gewinnen.

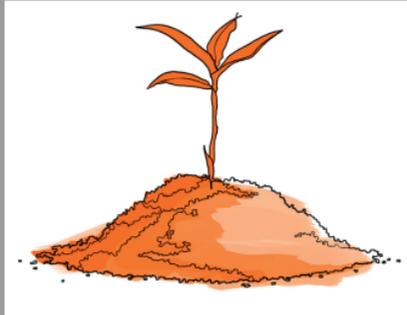
Diese Fragen werden - unter Berücksichtigung der eigenen Herausforderungen - bearbeitet und praxisnahe Möglichkeiten zum guten, konstruktiven und nachhaltigen Umgang entwickelt werden.

Manche Unterrichtsstörungen hängen mit klinischen auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen zusammen
--> siehe Workshop: Inklusion - klinische Störungen

CRM VII: Klassenklima fördern und kooperativ lernen

Miteinander lernen, arbeiten und leben - das ist eine unbedingte Notwendigkeit, damit Schule gelingt. Aber nicht nur Schule: Es ist zudem ein unverzichtbarer Teil von Berufsfähigkeit und gelingendem gesellschaftlichen (demokratischen) Miteinander.

Allerdings sind Gruppenarbeit bzw. kooperative Lernformen und Teamentwicklung im Klassenraum keine Selbstläufer. Sie müssen häufig in mühevoller Kleinarbeit angebahnt und begleitet werden. Die Mühe lohnt sich jedoch: Erfolge auf dieser Ebene verbessern das Klassenklima, die gemeinsame Verantwortung und die Motivation der Einzelnen.



Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

In diesem Workshop wird erarbeitet:

- wie Gruppenarbeiten systematisch eingeführt, aufgebaut und begleitet werden können
- wie Aufgaben kooperativ gemeistert werden und so Schüler*innen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen erfolgreich eingebunden werden
- wie die Klasse gemeinsam Verantwortung für ihr Miteinander und ihr Lernen übernimmt (bspw. durch Einführen eines Klassenrats)
- wie Konflikte konstruktiv gelöst und Entscheidungen gemeinsam gefällt, getragen und verbindlich verfolgt werden

CRM VIII: Vor der Klasse stehen

Als Lehrkraft treten Sie jeden Tag vor der Klasse auf wie vor einem Publikum.

Die Schüler sehen und interpretieren, was Sie tun, und bilden sich ihre Meinung:

- Ist der Unterricht spannend und lebendig?
- Ist die Lehrperson interessant?
- Ist sie interessiert und aufmerksam?
- Wirkt sie engagiert und mitreissend?

Durch das Training mit Entspannungs- und Schauspielübungen stärken Sie Ihre mentale und körperliche Präsenz.



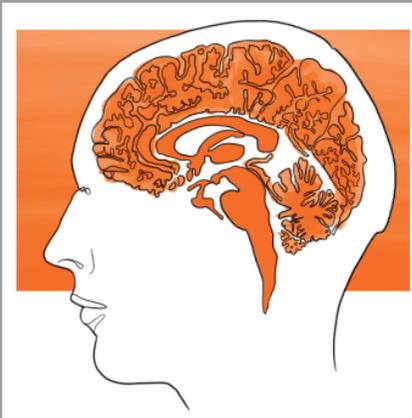
Klassenführung:
Vertrauen gewinnen,
Verhalten fördern,
Störungen begegnen

Sie lernen online zu bleiben, gleichbleibend flexibel und fokussiert aufzutreten und sich lebendig zu präsentieren.



Trainings-App
inklusive

Inklusion - Umgang mit Vielfalt



Im Kontext der Inklusion, wie sie gerade in Deutschland versucht wird umzusetzen, kommt auch dem Umgang mit klinischen Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen immer mehr Bedeutung zu.

Die besondere Bedarfslage der SuS im Kontext unserer Schulstrukturen führt teilweise zu immer wiederkehrenden manchmal massiven Unterrichtsstörungen.

Die Lösung hierfür kann weder in einer einseitigen Ursachenzuschreibung, noch darin liegen Lehrpersonen zu klinischen Psychologen auszubilden.

Das Wissen über wesentliche Hintergrün-

de der häufigsten Störungsbilder von Kindern und Jugendlichen und die geschickte Ableitung von Handlungsstrategien für die Klassenführung und die Beziehungsgestaltung zu diesen SuS, führt bei vielen Lehrpersonen jedoch zu einer spürbaren Entlastung im Umgang mit den neuen Herausforderungen.

Ziel dieses Workshops besteht demnach darin, Ihnen zentrales Wissen bestimmter klinischer Auffälligkeiten (z.B. AD(H)S, sozial-oppositionelles Trotzverhalten, soziale Ängste etc.) zu vermitteln und hieraus mit Ihnen gemeinsam Handlungsstrategien für Ihren Alltag zu entwickeln.

Stark im Stress - Ein Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche

Das Training fördert die für gesunde Entwicklung notwendigen sozial-emotionalen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen.

Das Trainingsprogramm besteht aus fünf Bausteinen mit jeweils zwei 90-minütigen Trainingseinheiten, die wiederum aus 6-8 Übungen bestehen.

Die Übungen können von Ihnen in Ihrer Lerngruppe auch separat in kleineren Zeiteinheiten eingesetzt werden. Die Übungen sind in einem Manual zusammengefasst.

Workshops

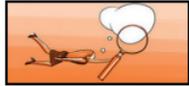
<p><i>Skills 1</i></p> <p>Forschungs-Baustein</p>  <p>Körper-Baustein</p>  <p>(Dauer: 3 Std.)</p>	<p><i>Skills 2</i></p> <p>Patronus-Baustein</p>  <p>Erfolgs-Baustein</p>  <p>(Dauer: 3 Std.)</p>	<p><i>Skills 3</i></p> <p>Geist-ist-geil-Baustein</p>  <p>Verknüpfungen, Schwierigkeiten und Lösungen</p> <p>(Dauer: 3 Std.)</p>
---	--	--

www.sis-schule.de



www.lehrergesundheit.eu

Stark im Stress - Ein Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche



Forschungs-Baustein

In diesem Baustein steht entdeckendes Lernen im

Zentrum: Die SuS arbeiten alltagstaugliche Möglichkeiten heraus, wie sie ihren Stress und ihre Emotionen beeinflussen können. Darüber hinaus geht es um Empathie und um den Umgang mit Emotionen im Miteinander (z.B. in Konflikten).



Körper-Baustein

Stress und Emotionen lassen sich über die

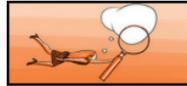
Veränderung von Körperhaltung und Körperspannung gezielt beeinflussen. Neben Übungen zur Entspannung und zur Achtsamkeit werden spielerisch Möglichkeiten erarbeitet, wie Schüler*innen durch das Verändern von Körperhaltungen ihre Erregung regulieren können.



Patronus-Baustein

In Anlehnung an den Patronus-Zauber des

Romans Harry Potter wird in diesem Baustein die Resilienz der Schüler*innen und die Fähigkeit, Misserfolge gut und gesund bewältigen zu können, systematisch gefördert.



Erfolgs-Baustein

Erfolg zieht Erfolg nach sich. Vorausgesetzt, dass mit dem Erfolg die Selbstwirksamkeitserwartung steigt. Das wird in diesem Baustein gezielt angebahnt und begleitet. Selbstwirksamkeitserwartung reduziert gleichzeitig das Belastungserleben.



Geist-ist-geil-Baustein

Stress und Emotionen werden maßgeblich

davon beeinflusst, wie wir über die Dinge (Ereignisse, Personen und Situationen) denken und wie wir sie bewerten. In diesem Baustein werden typische Denkfällen herausgearbeitet und günstigere Alternativen entwickelt und eintrainiert.

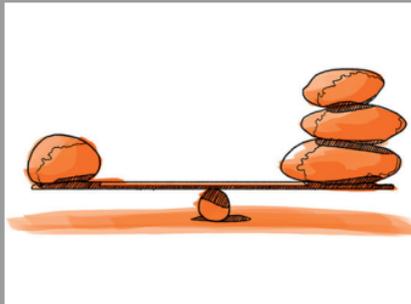
Weitere Informationen auf der Seite
www.sis-schule.de



Die Entwicklung einer gesunden Schule sollte unbedingt als Verhaltens- und Verhältnisprävention gedacht werden. Nur so kann sie nachhaltig sein. Deswegen sollte Gesundheit in der Schule auf zwei Ebenen gefördert werden:

1. Personal- und Beziehungsgestaltung

Damit Sie trotz hoher Belastungen möglichst zufrieden und gesund im Beruf sind, ist es gut und notwendig, die personalen Gesundheitsressourcen und -kompetenzen sowie die Unterstützungs-, Informations-, Würdigungs- und Feedbackstruktur in Schule zu stärken. Das kann typischerweise in Form von Lehrergesundheitsdagen, blended-Trainings oder Online-Trainings geschehen.



Gute und gesunde Schule
entwickeln

2. Organisations- und Unterrichtsentwicklung

Die Rahmenbedingungen der Schule begünstigen oder erschweren Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Hier geht es z.B. um Pausenregelungen und Erholungsmöglichkeiten. Oder um die Menge, Organisation und Verteilung von Aufgaben, um das selbstorganisierte und kooperative Lernen und die professionelle Beratung unter Lehrpersonen wie Schüler*innen, um das Beschwerdemanagement innerhalb der Schulgemeinschaft sowie um die räumliche Gestaltung der Schule.

Schulleitungscoaching

Ein spezielles Coaching für Sie als Führungskräfte soll Sie dabei unterstützen, die Arbeit im Schulleitungsteam konstruktiver und verbindlicher zu gestalten. Ebenso wichtig ist es, auch die Beziehungsebene, Kommunikationsprozesse, Informationswege und die Wertschätzungskultur zwischen Schulleitung und Kollegium in den Blick zu nehmen.



Gute und gesunde Schule
entwickeln

Steuergruppenbegleitung

Gerne begleiten wir auch Ihre Steuergruppenarbeit und unterstützen Sie gezielt in den verschiedensten Bereichen: Mitarbeitermotivation, Partizipation, Feedbackprozesse und Prozessoptimierung

Unser Team



Das Institut LernGesundheit arbeitet mit Referent*innen verschiedenster Fachdisziplinen zusammen, so dass eine breite Expertise gewährleistet ist. Geleitet wird das Institut von Dr. Marcus Eckert und Dr. Torsten Tarnowski.

Urheber des Instituts ist Prof. (em.) Dr. Bernhard Sieland, dessen langjähriger Forschungs- und Arbeitsschwerpunkt die Gesundheit von Lehrpersonen und Schulen fokussiert. Im ersten Beruf selbst Lehrer hat er in seiner Tätigkeit als Psychotherapeut, Supervisor und Forscher aus verschiedensten Perspektiven erlebt, dass Schule auch krank machen kann.

Dafür sind jedoch nicht einzig gesellschaftliche und schulsystemische Strukturen verantwortlich zu machen - verschiedenste Initiativen in universitärer Ausbildung und

Schulpraxis haben gezeigt, dass Veränderungen im persönlichen Erleben und Verhalten einen enormen Einfluss auf die Gesundheit der eigenen Person haben. Den bzw. die Einzelne zu stärken ist häufig ein guter Ausgangspunkt für Veränderungen im System Schule.

Die Mehrzahl unserer Referent*innen ist seit Jahren im Rahmen von Lehrerfortbildungen tätig. Die gemeinsame, aus dieser Praxiserfahrung gewachsene, Arbeitshaltung bezieht sich auf die Nachhaltigkeit der in Fortbildungen erlangten Lernprozesse, also den Transfer in den Alltag.

Die stetige Weiterentwicklung unserer Trainings und Fortbildung unserer Referent*innen ist für uns selbstverpflichtend, um dem jeweils aktuellen wissenschaftlichen Stand zu entsprechen.

Kontakt

info@lehrergesundheit.eu

www.lehrergesundheit.eu



Prof. (em.) Dr.
Bernhard Sieland
Wissenschaftliche
Leitung



Dr. Marcus Eckert
Lehrer & Psychologe
Geschäftsführer &
Trainer

0176 - 41 05 45 87



M.Sc. Laura Jordaan
Psychologin
Fortbildungsmanage-
ment & Trainerin

0151 - 57 81 05 87



Dr. Torsten Tarnowski
(Sozial-) Pädagoge
Geschäftsführer &
Trainer

0151 - 50 87 20 11



Dr. Marcus Eckert
Dr. Torsten Tarnowski

Institut LernGesundheit
Magdeburger Straße 40
21339 Lüneburg



Jetzt NEU - Besuchen Sie unseren Shop



www.lg-print.de



Bücher, Kalender, DVDs zur Lehrgesundheit, Schülersundheit und Schätze für den Unterricht.

