



## Auftaktveranstaltung Stark im Stress - (Ganztägig)

Dr. Torsten Tarnowski

Sie fühlen sich ausgelaugt, belastet, gestresst? Sie merken, dass Sie Probleme mit ins Bett nehmen und bei der Arbeit nicht so leistungsstark sind, wie Sie es sich wünschen? Und Sie wollen aktiv Ihre Stressbewältigungskompetenz verbessern und Ihre emotionalen Kompetenzen trainieren?

Das Training Stark im Stress (SIS) für Lehrerinnen und Lehrer ist ein bewährtes Trainingsprogramm für einen guten und gesunden Umgang mit Stress. Es basiert auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und vermittelt alltagstaugliche Übungen und Strategien für einen guten Umgang mit Stress und belastenden Emotionen

In der **Auftaktveranstaltung** geht es nach einer kurzweiligen theoretischen Einführung zum Zusammenhang von Stress und Lehrgesundheit mit einer Miniübung zur Generierung positiver Emotionen in die **Übungen und Alltagsimpulse zu den Themen Achtsamkeit, Atem- und Muskelentspannung, Pausen, Regeneration und Abschalt ритуale, sowie Selbstwertschätzung.**

Am Ende der Veranstaltung werden Sie für sich ein kleines **Gesundheitsprojekt** (Trainingsplan) erstellen und sich mit einer/einem Ihrer KuK in den nächsten Wochen regelmäßig für 10-15 Minuten treffen (**Entwicklungsstandem**) um am Ball zu bleiben und unterstützen sich dafür gegenseitig in der Erfolgswürdigung und dem Misserfolgsmanagement.

Nach dieser Präsenzveranstaltung haben Sie die Möglichkeit, über einen eigenen Trainingsaccount online weiter zu trainieren ([www.training-sis.de](http://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.

Bei Bedarf und Interesse können Folgeveranstaltungen zu den weiteren Inhalten des Stark im Stress Trainings stattfinden.



## Mögl. Folge-Veranstaltung

### **Stark im Stress – Teil 2 – (halbtägig)**

Schwerpunkt: Wertschätzung

Wertschätzung stellt einen wesentlichen Baustein für berufliche Zufriedenheit und psychische Gesundheit dar. Leider kommt im schulischen Alltag der wertschätzende Austausch untereinander und Umgang miteinander manchmal 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. Neben verschiedenen Übungen werden Diskussionen um den Begriff Wertschätzung und die damit verbundene Haltung geführt, sowie über den Umgang mit mangelnder Erfahrung von Wertschätzung anderer. Anvisiert wird somit auch die Erarbeitung von Miniprojekten zur Förderung der Wertschätzungskultur an Ihrer Schule.

Mit der Trainings-App erhalten Sie 3 Wochen lang täglich 2 Impulse zur Stärkung und Reflexion Ihrer eigenen Selbst- und Fremdwertschätzungscompetenz.

## Mögl. Folge-Veranstaltung

### **Stark im Stress – Teil 3 – (halbtägig oder ganztätig)**

Schwerpunkt: Stress- und Emotionsregulation

Wir alle erleben in unserem beruflichen wie privaten Alltag immer wieder herausfordernde Situationen, die sich nicht oder nicht so schnell lösen oder verändern lassen, wie wir es uns wünschen. Daher wollen wir uns in diesem Workshop damit beschäftigen Emotionen zu verändern, gemäß: wenn ich das Problem schon nicht ändern kann, kann ich vielleicht versuchen dafür zu sorgen, dass es mir in dieser unangenehmen Situation ein wenig besser geht.

Im Workshop werden Sie für Ihre eigenen, ähnlich wiederkehrenden, problematischen und aktuell nicht lösbaren Situationen Ideen entwickeln („sich ein neues Drehbuch schreiben“), die dazu dienen Ihr emotionales Empfinden zu verbessern. Dabei werden wir uns auch mit alten Mustern (Glaubenssätzen wie bspw. „immer perfekt sein“ oder „es immer allen Recht machen“), die oft stressauslösende Gedanken fördern, auseinandersetzen.

Zur Nachhaltigkeitssicherung werden Sie in dem Workshop eine/n Partner/in wählen, mit dem/der Sie sich in den folgenden Monaten austauschen und Ihr eigenes „Drehbuch“ verfeinern und nachjustieren, sowie ggfs. auf andere Situationen anpassen.