

Buchbare Fortbildung für (Teil-) Kollegien

Ein Angebot des Schulpsychologischen Dienstes

Dem Stress im Schulalltag konstruktiv begegnen

Im schulischen Alltag sind Sie oft mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert, die zu einem erhöhten Stresserleben führen können. Um den verschiedenen Belastungen im Schulalltag konstruktiv zu begegnen, ist es wichtig, auf ein Repertoire an individuell passenden Strategien zur Stressbewältigung und Erholung zurückgreifen zu können. Diese sind jedoch gerade in hochstressigen Situationen nicht immer zugänglich oder vorhanden.

An diesem Punkt möchten wir mit unserem Fortbildungsangebot ansetzen. Auf Grundlage des Präventionsprogramms AGIL – "Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf" von Hillert et al. (2012) nehmen wir das individuelle Stresserleben näher in den Blick und erarbeiten ressourcenorientiert Strategien zum Umgang mit Belastungen und Stress im Berufsalltag, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern.

Sie sind hier richtig, wenn Sie ...

- ... etwas für sich tun möchten.
- ... Ihre individuellen Stresskompetenzen (wieder-) entdecken und erweitern möchten.

Sie sind hier nicht richtig, wenn Sie ...

- ... Ihr Stresserleben als unveränderbar ansehen.

Zielgruppe: Kollegien oder Gruppen von Lehrkräften und anderen mit Schule verbundenen Fachkräften (Primar- & Sekundarstufe)

Datum, Zeit, Ort: nach Vereinbarung

Bitte senden Sie Ihre Anfrage an folgende E-Mailadresse schulpsy@rbk-online.de oder kontaktieren Sie unser Sekretariat unter Tel. 0 22 02 13-90 11.

Bitte beachten Sie, dass das Angebot in Abhängigkeit von aktuellen Ressourcen und mit einem Vorgespräch erfolgt.