

# Lehrergesundheit und Resilienz

## Kontinuierlich Energie auftanken und akute emotionale Entlastung im stressigen Alltag

Sie leisten täglich 100 Prozent – und gefühlt noch mehr? Sie kümmern sich ständig um die Belange Ihrer Schüler/innen, nehmen sich Zeit für Kolleg/innen und vergessen auch die Eltern nicht? Ihr Stundenplan ist straff, die Pausen kurz. Wo bleibt da bitte Zeit zum Auftanken – Zeit allein für Sie und Ihre Gesundheit?

Im dicht getakteten Alltag verlieren wir schnell die eigenen Belange aus dem Blick. Und nicht selten hält der Umgang mit heftigen Emotionen, ob nun bei sich selbst oder beim Gegenüber, besondere Herausforderungen bereit.



### Resilienz – mentale Widerstandskraft

Das Konzept der Resilienz ist ein effektiver Ansatz, um aktiv die eigene psychische Widerstandskraft zu mobilisieren und zu stärken. Sie befähigt, Rückschläge unbeschadet zu überstehen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

In diesem Praxisworkshop widmen wir uns Ihrem Wohlergehen und Ihrer Gesundheit. Im Mittelpunkt steht das Kennenlernen und Ausprobieren einer Vielzahl handfester und auch bei knappem Zeitbudget einsetzbaren sowie zügig wirkenden Techniken zur eigenen emotionalen Entlastung. Darüber hinaus erarbeiten wir gemeinsam Möglichkeiten für die kontinuierliche Gesundheitsvorsorge im Alltag.

Schauen Sie uns genau auf die Finger: Die vorgestellten Methoden nutzen wir im Moderatorenalltag selbst.

### In diesem Seminar lernen Sie

- grundlegende Elemente zur kontinuierlichen Stärkung Ihrer Resilienz kennen sowie Möglichkeiten für deren bewussten Einsatz
- ein tieferes Verständnis über das Entstehen und Wirken von Gefühlen
- die Bedeutung von Emotionen für den Erfolg ihrer Arbeit besser einzuschätzen
- wie eigene Gedanken und Einstellungen ihr subjektives Erleben beeinflussen
- Mentaltechniken zur akuten emotionalen Entlastung
- öffentlichkeitskompatible körperorientierte Methoden zur Wahrung von Gelassenheit.

### Sie erweitern Ihre Fähigkeit

- Ihren Energiespeicher beständig aufzufüllen
- Gefühle als kostbare Wegweiser zur Erfüllung eigener Anliegen anzuerkennen: „*Sentio ergo sum – Ich fühle, also bin ich*“.
- „*Gedanken führen – Gefühle folgen lassen*“: den Kopf bewusst fokussieren, um geladene Situationen leichter zu entschärfen
- innere Antreiber zu erkennen, wertzuschätzen und auszubalancieren
- auch unter Stress kontextangemessen mit den Emotionen anderer professionell umzugehen
- sich effektiver auf potentiell stressbeladene Situationen vorzubereiten
- Grenzen zu setzen - und wahren sowie
- Kraft und Ruhe in Ihnen selbst zu verankern, um den Schulalltag entspannter zu meistern.

### Zielgruppe

- Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen