

- . Beratung
- . Coaching
- . Fortbildungen
- . Organisationsentwicklung
- . Prozessbegleitung
- . Supervision
- . systemisches Videotraining
- . Teamentwicklung

Mit Belastungen im Schulalltag ressourcenorientiert umgehen

In diesem Seminar werden Möglichkeiten der individuellen Auseinandersetzung und geeignete Methoden zum Umgang mit Belastungen im Schulalltag vorgestellt und betrachtet.

Es gilt, die eigenen Belastungen im Schulalltag zu erkennen, in Form einer Bestandsaufnahme und Problemanalyse. Inwieweit spielt dabei die subjektive Wahrnehmung von Belastungen eine Rolle? Wie gehe ich mit Belastungen um? Was entlastet mich?

Mit Hilfe meiner Ressourcen und dem Nutzen von Ressourcen gelingt der positive Umgang mit mir selbst, dem Kollegium und den Schüler/innen.

Wie kann Stress vermieden werden durch förderliche Gedanken, Bewertungen, Vorstellungen, Einstellungen, z. Bsp. der Unterscheidung von unrealistischen und realistischen Erwartungen, durch positive Konnotationen, durch zielorientiertes Handeln, wie Zeitmanagement, Ritualisierungen, klare Strukturen.

- Referentin:** Institut MitWirkung - Melanie Kaufhold
- Datum:** auf Anfrage
- Uhrzeit:** auf Anfrage
- Seminarort:** Institut MitWirkung, Gaststr. 19 a, 26655 Westerstede
- Kosten:** auf Anfrage