



Lehrer-Fortbildungen der Stress-Management-School

Kontakt/ Buchung:

info@stress-management-school.de

Bitte nutzen Sie auch unser Anmeldeformular „Anmeldung Lehrerfortbildung“

S1: Lerncoaching

Es gibt eine Vielzahl von Gründen, warum Schüler Schwierigkeiten beim Lernen haben: Viele Schüler wissen nicht, wie sie Prüfungsstoff gut behalten können, haben Motivationsdefizite, Konzentrationsschwierigkeiten oder Angst vor Prüfungen.

Hinzu kommt, dass die Jahre der Coronakrise bereits vorhandene Lernprobleme noch einmal verstärkt oder erst hervorgerufen haben.

Daher ist es besonders wichtig, Schülern nicht nur Lerninhalte zu vermitteln, sondern auch Schüler mit Lern- und Prüfungsproblematiken unterstützen zu können.

Hierzu gehören Tipps und Impulse:

- zum Lernmanagement beim Lernen zuhause
- zum kurz- und langfristigen Angstabbau vor und in Prüfungssituationen (auch in Blackout Situationen)
- zur Lernmotivation
- zur Stärkung der Konzentration
- zum Aufbau von selbstwertstärkenden Denkmustern
- zur Schaffung von Rückzugsmöglichkeiten und effizienten Pausen

Maximal 12 Teilnehmer

Uhrzeit: 15h-19h

Termine in 2024: 13.6./ 28.11./ weitere Termine auf Anfrage

Ort: Onlineseminar via ZOOM (ZOOM Link wird max. 1 Tag vor der Fortbildung mitgeteilt)

Kosten: 160 Euro/ Teilnehmer

Dozenten:

Christian Mörsch (Leiter Stress-Management-School, Ausbilder für die Lehrgänge Entspannungspädagoge, Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer und Schlaftrainer) und Ariane Kriegshäuser (Dozentin Stress-Management-School, Entspannungspädagogin, Mental Health Coach)

(Dieses Seminar ist auf Anfrage für Schulen im Rahmen von Fortbildungstagen auch als Präsenzseminar buchbar. Stundenumfang nach Absprache)

S2: Selbstvertrauen aufbauen: Bausteine des Selbstwerttrainings für stille, unsichere, gemobbte oder ängstliche Schüler

Immer wiederkehrende Überforderungssituationen, schlechte Noten, Mobbing oder Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen können das Selbstwertgefühl von Schülern nachhaltig schwächen. Lernen Sie bewährte Strategien zur Stärkung des Selbstwertgefühls kennen, die Sie betroffenen Schülern präventiv oder nach selbstwertschwächenden Krisenmomenten weitergeben können.

Maximal 12 Teilnehmer

Uhrzeit: 15h-19h

Termine in 2024: 4.6./ 4.11./ weitere Termine auf Anfrage

Ort: Onlineseminar via ZOOM (ZOOM Link wird max. 1 Tag vor der Fortbildung mitgeteilt)

Kosten: 160 Euro/ Teilnehmer

Dozenten:

Christian Mörsch (Leiter Stress-Management-School, Ausbilder für die Lehrgänge Entspannungspädagoge, Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer und Schlaftrainer)

und Ariane Kriegshäuser (Dozentin Stress-Management-School, Entspannungspädagogin, Mental Health Coach)

(Dieses Seminar ist auf Anfrage für Schulen im Rahmen von Fortbildungstagen auch als Präsenzseminar buchbar. Stundenumfang nach Absprache)

S3: Umgang mit traumatisierten Schülern

Schüler mit einem unverarbeiteten Trauma haben oftmals mit Lernproblemen zu tun, entwickeln sich langsamer oder ziehen sich in scheinbar normalen Situationen zurück, greifen öfter als andere auf Suchtmittel zurück, sind häufig angespannt oder reagieren anders als erwartet. In der Lehrerausbildung ist für die Vermittlung von Traumainhalte kaum Zeit. Für die bedarfsgerechte Begleitung & Unterstützung traumatisierter Schüler (z.B. aus Flüchtlingsländern) muss jedoch ein Mindestmaß Kenntnisse und Handlungskompetenzen vorliegen, auch weil die Symptomatik von Traumafolgestörungen oft fälschlicherweise mit ADHS verwechselt wird oder einher geht.

Lernen Sie Traumata und ihre möglichen Auswirkungen auf schulische Leistungen und Verhalten zu verstehen.

- Erkennen Sie getriggertes Verhalten
- Lernen Sie, wie Sie Schülern helfen können, aus getriggerten Situationen wieder in eine gegenwartsbezogene Aufmerksamkeit zurückzukommen.
- Erfahren Sie, welche Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen Schüler unterstützen können, um wieder mehr Handlungskontrolle zu gewinnen.
- Lernen Sie, wie Sie sich selber vor einem Sekundärtrauma schützen können, wenn Ihnen (z.B. als Vertrauens- oder Beratungslehrer) Schüler von einer Traumaerfahrung erzählen.

Maximal 12 Teilnehmer

Uhrzeit: 15h-19h

Termine in 2024: 26.9./ weitere Termine auf Anfrage

Ort: Onlineseminar via ZOOM (ZOOM Link wird max. 1 Tag vor der Fortbildung mitgeteilt)

Kosten: 160 Euro / Teilnehmer

Dozenten:

Christian Mörsch (Leiter Stress-Management-School, Ausbilder für die Lehrgänge Entspannungspädagoge, Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer und Schlaftrainer)

und Ariane Kriegshäuser (Dozentin Stress-Management-School, Entspannungspädagogin, Mental Health Coach und traumasensibler Coach)

(Dieses Seminar ist auf Anfrage für Schulen im Rahmen von Fortbildungstagen auch als Präsenzseminar buchbar. Stundenumfang nach Absprache)

S 4: Mental Health: Stressfreier arbeiten in Schule und Homeoffice

Der Lehreralltag ist häufig von Stress geprägt.

- Schüler, die nicht zuhören
- eine zunehmende Zahl an ungeplanten Vertretungsstunden
- immer höhere Erwartungen an Ihre Lehrqualität und damit verbunden ein wachsender Vorbereitungsaufwand nach Unterrichtsende
- Korrekturzeiten, die von Spannungskopfschmerzen begleitet sind
- langatmige Konferenzen ohne Entspannungspausen
- fehlende Rückzugsräume während eines Unterrichtstages
- neue Richtlinien, deren Umsetzung zusätzlich Zeit und Nerven kosten
- Nervosität vor der nächsten Unterrichtsstunde, in der eine unruhige Klasse wartet

Stressbedingte Krankheiten, Nervosität, Burnout, Demotivation und Frust nehmen bei Lehrern aller Schulformen rasant zu. Die Kenntnis von alltagstauglichen Stressbewältigungsmethoden sowie von Entspannungstechniken wird daher für Lehrer immer wichtiger.

Seminarinhalte:

- Bewusstmachung von Stressoren des Lehreralltags und Erarbeitung von Lösungsstrategien
- „Entspannungsquickies“, mit denen in lehrertypischen Stresssituationen schnell und effektiv Überspannungen abgebaut werden können
- Auf den Lehreralltag abgestimmte Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation in Verbindung mit dem Autogenes Training

Maximal 12 Teilnehmer

Uhrzeit: 15-19h

Termine in 2024: 7.10.2024, weitere Termine auf Anfrage

Ort: Onlineseminar via ZOOM (ZOOM Link wird max. 1 Tag vor der Fortbildung mitgeteilt)

Kosten: 160 Euro / Teilnehmer

Dozenten:

Christian Mörsch (Leiter Stress-Management-School, Ausbilder für die Lehrgänge Entspannungspädagoge, Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer und Schlaftrainer)

und Ariane Kriegshäuser (Dozentin Stress-Management-School, Entspannungspädagogin, Mental Health Coach)

(Dieses Seminar ist auf Anfrage für Schulen im Rahmen von Fortbildungstagen auch als Präsenzseminar buchbar. Stundenumfang nach Absprache)

S5: Entspannungs- und Achtsamkeitspädagogik

Schüler sind

- gesünder,
- motivierter,
- konzentrierter
- und leistungsfähiger,

wenn Entspannungs- und Achtsamkeitspädagogik bewusst mit in den Unterricht einfließt oder über eine AG vermittelt wird.

Gleichzeitig erleben Lehrer, dass sich die Unterrichtsqualität durch aufmerksamere Schüler erhöht und der Lehreralltag erleichtert wird.

Lernen Sie 2-15minütige Entspannungs-, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen für alle Altersklassen kennen und anzuleiten. Diese Übungen können Sie im Unterricht zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zum Abbau von Überspannungen oder Konflikten einsetzen.

Zudem erfahren Sie, wie Sie mit Achtsamkeitstrainings stillen oder aggressiven Schülern helfen können und Achtsamkeitsinstrumente zur Drogenprävention und für gesündere Essgewohnheiten einsetzen können.

Maximal 12 Teilnehmer

Uhrzeit: 15-19h

Termine in 2024: 4.9.2024, weitere Termine auf Anfrage

Ort: Onlineseminar via ZOOM (ZOOM Link wird max. 1 Tag vor der Fortbildung mitgeteilt)

Kosten: 160 Euro / Teilnehmer

Dozenten:

Christian Mörsch (Leiter Stress-Management-School, Ausbilder für die Lehrgänge Entspannungspädagoge, Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer und Schlaftrainer) und Ariane Kriegshäuser (Dozentin Stress-Management-School, Entspannungspädagogin, Mental Health Coach, Achtsamkeitstrainerin)

(Dieses Seminar ist auf Anfrage für Schulen im Rahmen von Fortbildungstagen auch als Präsenzseminar buchbar. Stundenumfang nach Absprache)

S6: Integration von Schülern aus dem Ausland/ aus Flüchtlingsländern durch Interkulturelles Training

Schulklassen und Kurse sind in aller Regel von Schülern unterschiedlicher Länder und Kulturen geprägt. Ein hoher Migrationsanteil in Klassen und Kursen stellt eine besondere Herausforderung dar. Zur Förderung von integrativen Prozessen und ein lernförderndes wie respektvolles Miteinander ist eine interkulturelle und unterreligiöse Kompetenz sowohl für Lehrkräften als auch für Schülern zu einer Schlüsselqualifikation geworden. Auch das Schulministerium NRW fordert Handlungskompetenzen im Bereich Integration und Interkulturelles Training in der Lehrerfortbildung ein. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie interkulturelles Lernen gefördert und im Umfeld Schule umgesetzt werden kann.

Interkulturelle Kompetenz kann u.a. durch die folgenden Fertigkeiten gefördert werden:

- Sensibilisierung: Unterschiede und Gemeinsamkeiten erkennen
- Achtsamkeit: Beobachten ohne sofort zu werten bzw. Vorurteile zu aktivieren
- Verständnis für andere Kulturen entwickeln: Perspektivenwechsel fördern, sich in andere hineinversetzen können

- Erkennen, dass die Wahrnehmung der Welt immer subjektiv und kulturell gefärbt ist
- Unterschiede nicht als Hürden, sondern als Bereicherung ansehen
- Offenheit für Neues und Unbekanntes fördern
- Gelassene Reaktionen fördern: Impuls- und vorurteilsgesteuerte Reaktionen vermeiden/ mit kulturellen Missverständnissen und Stress umgehen/ das eigene Aktivierungsniveau regulieren

Maximal 12 Teilnehmer

Uhrzeit: 15h-19h

Termine in 2024: 26.11., weitere Termine auf Anfrage

Ort: Onlineseminar via ZOOM (ZOOM Link wird max. 1 Tag vor der Fortbildung mitgeteilt)

Kosten: 160 Euro / Teilnehmer

Dozenten:

*Christian Mörsch (Leiter Stress-Management-School, Ausbilder für die Lehrgänge Entspannungspädagoge, Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer und Schlaftrainer)
und Ariane Kriegshäuser (Dozentin Stress-Management-School, Entspannungspädagogin, Mental Health Coach und traumasensibler Coach)*

(Dieses Seminar ist auf Anfrage für Schulen im Rahmen von Fortbildungstagen auch als Präsenzseminar buchbar. Stundenumfang nach Absprache)