

Die Stress-Management-School bietet Ihnen hochwertige Aus- und Weiterbildungen auf den Themenfeldern Stressmanagement, Entspannungstechniken, Mentaltraining, Resilienztraining und Schlafcoaching an. Die Kombination aus staatlich zugelassenen Fernlehrbriefen und Wochenendseminaren ermöglicht Ihnen, unsere Ausbildungen berufsbegleitend zu belegen.

Für Lehrkräfte und Referendare in NRW haben wir in Abstimmung mit den Bezirksregierungen spezielle Fortbildungen konzipiert.

KONTAKT UND ANMELDUNG

Ihre Ansprechpartner bei der Stress-Management-School:

Christian Mörsch

Leiter der Stress-Management-School
Entspannungspädagoge
Dipl. Sozialpsychologe

Henrike Pirillo

Entspannungspädagogin
Betriebswirtin (FH)

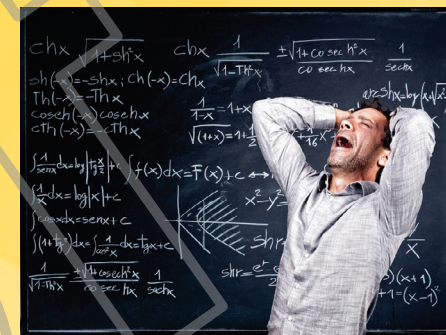


Internet: www.stress-management-school.de
E-Mail: info@stress-management-school.de

Postanschrift: Postfach 2211 - 40679 Erkrath
Hausanschrift: Ginsterweg 34 - 40699 Erkrath
Fon: 02129/ 3475700 Mobil: 0171/ 5323538
Fax: 02129/ 3475457

Sie erreichen unser Sekretariat Mo-Fr 8-20h und Sa 8-13h.

EIN ENTSPANNTER LEHRER ... IST EIN GUTER LEHRER



KENNEN SIE DAS?

- schon wieder eine neue Richtlinie, deren Umsetzung Sie zusätzliche Zeit und Nerven kostet
- Schüler, die Ihnen nicht zuhören und Sie an den Rand Ihrer Belastbarkeit bringen
- eine zunehmende Zahl an ungeplanten Vertretungsstunden
- immer höhere Erwartungen an Ihre Lehrqualität und damit verbunden ein wachsender Vorbereitungsaufwand nach Unterrichtsende
- Korrekturzeiten, in denen Sie mit Spannungskopfschmerzen bis zum späten Abend Tests, Arbeiten und Klausuren korrigieren
- langatmige Konferenzen ohne Entspannungspausen
- fehlende Rückzugsräume, in denen Sie nur für sich sind und vor der nächsten Herausforderung durchatmen können
- nachlassende Motivation im Verlauf der Jahre
- das sehnsüchtige Zählen der Wochen bis zu den Schulferien
- Nervosität vor der nächsten Unterrichtsstunde, in der Sie eine unruhige Klasse erwartet



QR-Code

30% der Lehrer leiden unter Burnout-Symptomen und Erschöpfung. Für Pädagogen an Grundschulen und weiterführenden Schulen ist das Burnout-Risiko bis zu dreimal höher als bei einem Maschinenführer und gar sechsmal größer als bei einem Rechtsanwalt.

33% der Lehrkräfte geben an, unter einer zu hohen Arbeitsbelastung zu leiden und am Feierabend nicht mehr richtig abschalten zu können.

IST EIN ENTSPANNTER LEHRER EIN BESSERER LEHRER*?

Was denken Sie?

Natürlich gehört zu einem guten Lehrer viel mehr als ein effizientes Stressmanagement. Zudem wissen Sie selbst, dass auch der Umkehrschluss auf kurze Sicht nicht zutreffend ist. Denn ein gestresster Lehrer ist nicht sofort ein schlechterer Lehrer.

Was also steckt hinter unserer These?

Die Bildungsforscherin Julia Karbach (Uni Saarbrücken) bringt es auf den Punkt:

„Gestresste Lehrer sind öfter krank und reagieren im Unterricht häufiger gereizt.“

Tatsächlich wirkt sich nachweislich über Jahre aufgebauter Stress negativ auf das Immunsystem, die Belastbarkeit, die Leistungsfähigkeit und die Motivation aus.

WAS FÜR EIN LEHRER MÖCHTEN SIE SEIN?

Stellen Sie sich eine Skala mit zwei Polen vor.

Auf der einen Seite der dauerhaft gestresste und genervte Lehrer, der sich nur noch in den Ferien entspannen kann und Gefahr läuft, einen Burnout zu erleiden.

Auf der anderen Seite der ausgeglichene und auf lange Sicht gesündere Lehrer, der dank eines optimierten Stress- und Zeitmanagements einen guten Unterricht macht und gestärkt in den Feierabend geht.

Welchem Pol fühlen Sie sich näher?

Wir unterstützen Sie mit unseren Fortbildungsseminaren im Rahmen des Lehrer-Gesundheitsmanagements:

- für den Erhalt Ihrer Gesundheit
- für ein effizientes Stressmanagement
- für die Optimierung der Unterrichtsqualität
- für mehr Spaß am Unterricht
- für starke Lehrer und Schüler



UNSER FORTBILDUNGSANGEBOT IM RAHMEN DES LEHRER-GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Wir haben in Kooperation mit Kompetenzträgern der Bezirksregierung Arnsberg nachhaltige Stressmanagement-Lösungen für Lehrer und Referendare entwickelt.

Workshop S1

Stressfreier arbeiten im Lehrerberuf

Inhalte:

- Bewusstmachung von Stressoren des Lehreralltags und Erarbeitung von Lösungsstrategien
- "Feuerwehrstrategien", mit denen in lehrertypischen Stresssituationen schnell und effektiv Überspannungen abgebaut werden können
- moderierter Austausch mit anderen Lehrern/ Referendaren

Seminar S2 M-A-P für Lehrer

Inhalte:

Mit M-A-P ist es gelungen, bewährte Komponenten des Mentalen Trainings, des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation systematisch miteinander zu verknüpfen und durch ein spezielles Muskelbewegungsprogramm zu ergänzen. M-A-P steigert die Stressresistenz im Lehreralltag sowie die Leistungsfähigkeit, Motivation und Konzentration.

Seminar S3 Lehrer-Zeitmanagement

Inhalte:

Zeitnot und Arbeitsüberlastung sind häufige Stressoren im Lehreralltag. Lernen Sie die wichtigsten Techniken des Zeit- und Selbstmanagements kennen, um die verfügbare Zeit möglichst effektiv zu nutzen. Hierzu gehören das Setzen von Prioritäten, die Erstellung von Plänen, die Berücksichtigung des Biorhythmus, Entlastungsmethoden, etc.

Wir führen unsere Tagesseminare wahlweise schulintern oder extern für maximal 10 Lehrer/ Referendare durch.

Preis je Seminar und Lehrer: 145€

Unsere schulinternen Seminare finden in terminlicher Absprache mit Ihrer Schule z.B. im Rahmen eines Fortbildungstages statt.

In unseren externen Seminaren können Sie sich vom Unterricht freistellen lassen und lernen Kollegen anderer Schulen und deren Umgang mit Stress kennen. Die aktuellen Seminartermine erhalten Sie auf Anfrage.

*Zum Zwecke einer besseren Lesbarkeit haben wir uns entschieden, den Begriff „Lehrer“ für beide Geschlechter zu verwenden – also für Lehrerinnen und Lehrer.