

//

Auch an die Kolleg*innen von Weser-Ems

Scheeßel, den 30.07.2024

EINLADUNG – ein Seminar für Frauen

Umgang mit Belastungen im Berufsalltag - wie stärke ich meine Resilienz?

Lehrer*in zu sein bedeutet, mit einer Vielzahl an Aufgaben, Anforderungen, Erwartungen und unerfüllten Wünschen konfrontiert zu sein.

Tag für Tag gilt es, präsent, souverän und möglichst zuversichtlich Kontakte mit Menschen zu gestalten, guten Unterricht abzuliefern, Schüler*innen Mut zu machen, mit wenig Fürsorglichkeit im System aufgrund mangelnder Ressourcen zurecht zu kommen und auf Erfolgserlebnisse geduldig warten zu können.

Um arbeitsfähig, motiviert und gesund zu bleiben, ist es wichtig, Ballast abzuwerfen und sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Eine Überprüfung eigener innerer Haltungen und Einstellungen ist empfehlenswert.

Resilienz ist erlernbar. Sie ist eine notwendige Zukunftskompetenz in einer sich rasant verändernden Welt voller Unsicherheit und Strukturwandel.

Inhalte der Veranstaltung

- Reflexion der eigenen Vulnerabilität (Verletzlichkeit) im Berufsalltag
- Kennenlernen der Faktoren, die Resilienz beeinflussen
- Persönlichkeitsmerkmale resilienter Menschen
- Herausarbeiten emotionaler und mentaler Stresspunkte, die der eigenen Balance im Wege stehen
- Entwicklung individueller Ansätze zur Stärkung der eigenen Resilienz

Methoden

Theoretischer Input, interaktive Übungen aus Coaching und Supervision zur persönlichen Ermutigung und zum ressourcen- und lösungsfokussierten Empowerment, gezielte Arbeit an persönlichen Fragestellungen der Teilnehmenden

Leitung: Marianne Assenheimer und Bernhild Schrand

Datum: 14. September 2024, Beginn: **10.00 Uhr bis 16:30 Uhr**

Ort: **Seminarhotel Jeddinger Hof**, Heidmark 1, 27374 **Visselhövede**, Telefon 04262-9350

Die Teilnahme ist für GEW-Mitglieder kostenlos, Nicht-GEW-Mitglieder zahlen 50,00 €.

Anmeldungen verbindlich bitte bis zum 4. September 2024:

**mit Name, Vorname, Anschrift, Telefon, Email, Kreisverband, an
Marianne.Assenheimer@ewe.net**

Grüße aus Scheeßel

Marianne Assenheimer - 04263-94181 - Marianne.Assenheimer@ewe.net