

MENTALE GESUNDHEIT IM LEHRBERUF

17. DEZEMBER 2022 9:30-15:00 UHR; ONLINE WORKSHOP

*„Der Sturm wird stärker. - Ich auch!“
Pippi Langstrumpf*

Wie schaffen Sie es, aus dem Stress auszusteigen, den herausfordernde oder sogar "über"fordernde Situationen rund um den Arbeitsplatz verursachen? Die gute Nachricht ist: Das lässt sich trainieren, denn es geht um „Widerstandskraft“ (Resilienz) und Übungen und Methoden, die Sie dabei unterstützen können. In Zeiten wie diesen ist das nötiger denn je, da Sie in einem Beruf arbeiten, der eng getaktete Kommunikation beinhaltet und oft sehr schnelle Entscheidungen erfordert.

In vielen Wirtschaftsunternehmen weltweit ist „Gesundheitsmanagement“ ein wichtiger Bestandteil der Unternehmenskultur und Gegenstand der Arbeitspsychologie und -medizin. Nun bekommen diese Themen auch (endlich!) eine Bedeutung in pädagogischen Arbeitsfeldern.

Im Workshop widmen wir uns den Fragen:

- Wie kann es gelingen, in diesen herausfordernden Zeiten gut für mich zu sorgen?
- Wie bleibe ich in der Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen?
- Welche Wirkungen hat der Einsatz von Achtsamkeitsübungen im Unterricht?
- Achtsam im Team? Wie geht das?

Kollegialer Austausch, Übungen und Methoden runden diesen Workshop ab.

Susanne Oberdrevermann

Trainerin, Fortbildnerin, Coach und Beraterin

Seit den neunziger Jahren arbeitet Susanne Oberdrevermann im Bereich DaF/DaZ als Lehrkraft und Fortbildnerin mit den Schwerpunkten Methodik Didaktik in berufsbezogenen Kontexten. Weitere Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Interkulturelle Kompetenz und Mehrsprachigkeitsdidaktik sowie Resilienz-Trainings. Sie ist in der Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften und MultiplikatorInnen für verschiedene Auftraggeber tätig, Lehrbeauftragte und Beraterin für den Hueber Verlag. Als systemischer Coach bildet sie Lehrkräfte zu Sprachcoaches aus und begleitet als Organisationsberaterin Schulen bei Veränderungsprozessen. Weitere Infos: <http://www.rezoom.koeln/oberdr.html>

Die Qualifizierung wird mit Mitteln des „Förderprogramms Integration durch Qualifizierung“ finanziert und ist für Sie kostenfrei.

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 09.12.2022 unter: <https://www.ifsl-praxis.de/anmeldung>