

Gesundheit und Psychologie

Für den Beruf brennen anstatt auszubrennen: Achtsamkeit, Self-Compassion und Selbstfürsorge im Lehrberuf

- Termine: 11. März 2025 und 02. April 2025 im Hildegard Forum Bingen
Beginn jeweils um 09:00 Uhr, Ende um 16:00 Uhr
- eVEWA-Nr.: 25LSW00005
- Leitung: Valeriano Sierra Haupt, IGS Am Europakreisel Mainz
- Dozentin: Jasmina Eskic, Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Klinik und
Poliklinik für Kinder und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- Zielgruppe: Schulleiterinnen und Schulleiter
(Mitglieder der Schulleitungen ausgenommen)

Beschreibung

Als Schulleitung stehen Sie täglich vor vielfältigen Herausforderungen: Führungsaufgaben, die Verantwortung für ein Kollegium, Schülerinnen und Schüler sowie ein oft hektischer Schulalltag verlangen Ihnen viel ab. Dabei bleibt die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden oft auf der Strecke.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten, Kraft zu tanken und gezielt Methoden kennenzulernen, die Ihre persönliche Resilienz und innere Balance stärken.

Im Fokus stehen die Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Sie erfahren, wie Sie in anspruchsvollen Zeiten gut für sich selbst sorgen können, um Überforderung vorzubeugen und Ihre Energiequellen nachhaltig zu stärken. Achtsamkeitstechniken helfen Ihnen, in einem hektischen Alltag Momente der Ruhe und Klarheit zu finden sowie den Blick auf das Wesentliche zu lenken. Darüber hinaus lernen Sie, eine wohlwollende und mitfühlende Haltung gegenüber sich selbst zu entwickeln – ein wichtiger Schlüssel, um mit innerer Gelassenheit und Stärke den Herausforderungen des Schulalltags zu begegnen.

Das Seminar richtet sich an Schulleiterinnen und Schulleiter, die ihre persönliche Resilienz ausbauen und einen achtsamen Umgang mit den Anforderungen ihres Berufsalltags entwickeln möchten. Nehmen Sie sich bewusst eine Auszeit für sich selbst und entdecken Sie, wie Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl Ihnen helfen können, mit neuer Energie und Gelassenheit in Ihren Schulalltag zurückzukehren!

Das Seminar besteht zu einem hohen Anteil aus praxisnahen Übungen. Diese festigen die erarbeiteten Zusammenhänge und ermöglichen Erlebnismomente, der Bestandteil der eigenen Erfahrung werden. Dadurch wird ein sicherer Transfer in die Praxis gewährleistet.

Seminarinhalte

Die Teilnehmenden erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- Selbstfürsorge
- Achtsamkeit
- Self-Compassion
- Förderung der eigenen Stärken
- Resilienz

Seminarablauf:

1. Tag: Dienstag, der 11. März 2025

09:00 Uhr	Ankommen
09:30 – 10:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, kurze Einführung
10:00 – 10:15 Uhr	Kaffeepause
10:15 – 12:00 Uhr	Mentale Gesundheit, Selbstfürsorge und Resilienz
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 15:00 Uhr	Ansätze zur Förderung der eigenen mentalen Gesundheit
15:00 – 15:15 Uhr	Kaffeepause
15:15 – 16:00 Uhr	Transfer in den Berufsalltag

2. Tag: Mittwoch, der 02. April 2025

09:00 Uhr	Ankommen
09:30 – 10:00 Uhr	Wie war's? Rückblick auf die Umsetzung im Alltag
10:00 – 10:15 Uhr	Kaffeepause
10:15 – 12:00 Uhr	Achtsamkeit und Self-Compassion
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 15:00 Uhr	Positive Eigenschaften und eigene Stärken, Selbstakzeptanz
15:00 – 15:15 Uhr	Kaffeepause
15:15 – 15:30 Uhr	Transfer in den Berufsalltag
15:30 – 16:00 Uhr	Cool down: Offene Fragen und Möglichkeit zum Austausch

Das Seminar besteht zu einem hohen Anteil aus praxisnahen Übungen. Diese festigen die erarbeiteten Zusammenhänge und ermöglichen Erlebnismomente, die Bestandteil der eigenen Erfahrung werden. Dadurch wird ein sicherer Transfer in die Praxis gewährleistet.