

Ablauf für das Seminar:

" **Gesund im Schulalltag und positiver Umgang mit Veränderungen** "

Termine: 28.04.2015 und 28.05.2015 im Schloß Waldhausen, Budenheim bei Mainz
LSW-Nr.: 15LSW0501+02
Leitung: Christel Frey, Gymnasium Nieder-Olm
Referent: Erich Decker IZP-NET Impulse zur Persönlichkeit

1. Tag: 28.04.2015

09:00 - 10:30 Uhr Die Einstellung zur Arbeit und deren Auswirkungen bewusst gestalten
10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause
10:45 - 12:30 Uhr Belastende Faktoren im Arbeitsumfeld erkennen und reduzieren Teil 1
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
13:30 - 15:00 Uhr Belastende Faktoren im Arbeitsumfeld erkennen und reduzieren Teil 2
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause
15:15 - 17:00 Uhr Die individuelle Beziehung zur Aufgabe prüfen und neu ausrichten

2. Tag: 28.05.2015

09:00 - 10:30 Uhr Das Miteinander im Arbeitsalltag reflektieren und Chancen positiv nutzen
10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause
10:45 - 12:30 Uhr Alternativen entwickeln, um mit unveränderlichen Belastungen umzugehen
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
13:30 - 15:00 Uhr Ergänzende Maßnahmen, die unsere Lebenskräfte wecken und erhalten
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause
15:15 - 17:00 Uhr Aufbau eines Wertebewusstseins zur Stärkung des Selbstwertgefühls

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.

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM
FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT,
WEITERBILDUNG UND KULTUR



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
WIRTSCHAFT, KLIMASCHUTZ,
ENERGIE UND
LANDESPLANUNG

Gesund im Schulalltag und positiver Umgang mit Veränderungen

In den vergangenen Jahren sind die Anforderungen an Schulen, Gymnasien und anderen Einrichtungen der Bildung enorm gewachsen. Damit einhergehend haben auch die Belastungen für die darin tätigen Menschen deutlich zugenommen. Jeder Einzelne musste sich immer wieder neu auf diese Herausforderungen einstellen. Ist die Organisation dann zusätzlich noch von Veränderungen – wie Umgestaltung von Arbeitsabläufen, Systemumstellungen oder Umbaumaßnahmen – betroffen, können diese schnell zu einer Überbelastung der Mitarbeitenden führen. Es entstehen Spannungen – viele reagieren gereizt, die Kommunikation leidet und schnell können sich Missverständnisse zu ausgeprägten Konflikten entwickeln. Die Menschen erschöpfen schneller und die Nacht reicht zur Regeneration der Lebenskräfte nicht mehr aus. In solchen Situationen bedürfen die Betroffenen einer konkreten Hilfe, die ihnen aufzeigt, wie sie ihren Schulalltag wieder aufbauend und kräftebildend ausgestalten können.

Seminarziel

Die Teilnehmenden erhalten Impulse, wie sie gesund und stabil die Herausforderungen des Arbeitsalltags bewältigen können. Sie wissen, welche Faktoren sie besonders belasten und kennen Alternativen, diese Belastungen zu reduzieren oder vollständig zu vermeiden. Darüber hinaus nehmen sie sich Zeit, aus dem Arbeitsalltag auszusteigen und in einer angenehmen Atmosphäre gemeinsam über die zukünftige Ausgestaltung ihres Arbeitsumfeldes nachzudenken. Sie reflektieren ihre bisherigen Arbeitssituationen und die Ihres Kollegiums und können anstehende Veränderungen bewusster ergreifen, um sie als Chance für die weitere Entwicklung des gesamten Schulorganismus zu nutzen.

Seminarinhalte

Die Teilnehmenden erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- ◆ Die Einstellung zur Arbeit und deren Auswirkungen bewusst gestalten
- ◆ Belastende Faktoren im Arbeitsumfeld erkennen und reduzieren
- ◆ Die individuelle Beziehung zur Aufgabe prüfen und neu ausrichten
- ◆ Das Miteinander im Arbeitsalltag reflektieren und Chancen positiv nutzen
- ◆ Alternativen entwickeln, um mit unveränderlichen Belastungen umzugehen
- ◆ Ergänzende Maßnahmen, die die Lebenskräfte wecken und erhalten
- ◆ Aufbau eines Wertebewusstseins zur Stärkung des Selbstwertgefühls

Nutzen

- ◆ Die Teilnehmenden können positiv mit den Herausforderungen umgehen
- ◆ Sie kennen die belastenden Faktoren und können diese umgestalten
- ◆ Sie wissen, wie sie gesund und stabil ihren Schulalltag gestalten können