

## „Gesund im Schulalltag – positiver Umgang mit Veränderungen“

- Termine:** 30. September und 03. November 2021 im Hildegard Forum, Bingen  
Beginn jeweils um 9:00 Uhr, Ende um 17:00 Uhr
- eVEWA-Nr.:** 21LSW00002
- Leitung:** Valeriano Sierra-Haupt, Schulleiter der Integrierten Gesamtschule  
Am Europakreisel Mainz
- Dozent:** Erich Decker, IZP-NET Mainz
- Zielgruppe:** Schulleiterinnen und Schulleiter

Die Anforderungen an Schulen, Gymnasien und anderen Bildungseinrichtungen sind enorm gewachsen. Damit haben auch die Belastungen für die darin tätigen Menschen deutlich zugenommen. Jeder Einzelne muss sich immer wieder neu auf Herausforderungen einstellen. 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 entwickeln Sie Ideen, wie die zukünftige Ausgestaltung ihres Arbeitsumfeldes aussehen kann, um mit größerer Ruhe und Gelassenheit auf die Anforderungen reagieren zu können. Sie reflektieren ihre bisherigen Arbeitssituationen und die Ihres Kollegiums und können anstehende Veränderungen bewusster ergreifen, um sie als Chance für die weitere Entwicklung und für die Stabilisierung des gesamten Schulorganismus zu nutzen.

Eine Einrichtung der



Gefördert durch:



## Seminarinhalte

Die Teilnehmenden erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- Die eigene Einstellung zur Arbeit reflektieren und gestalten
- Belastende Faktoren frühzeitig erkennen und reduzieren
- Die Beziehung zur Aufgabe prüfen und neu ausrichten
- Das Miteinander anschauen und Chancen positiv nutzen
- Alternativen entwickeln, um Belastungen zu reduzieren
- Erkennen, was Lebenskräfte abbaut und was sie fördert
- Möglichkeiten zur Stabilisierung der Lebenskräfte nutzen
- Das Selbstwertgefühl durch ein Wertebewusstsein stärken

## Nutzen

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

## Seminarablauf "Gesund im Schulalltag – positiver Umgang mit Veränderungen"

### 1. Tag: 30.09.2021

- 09:00 - 10:30 Uhr Die eigene Einstellung zur Arbeit reflektieren und gestalten
- 10:30 - 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 - 12:30 Uhr Belastende Faktoren frühzeitig erkennen und reduzieren
- 12:30 - 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 - 15:00 Uhr Die Beziehung zur Aufgabe prüfen und neu ausrichten
- 15:00 - 15:15 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 - 17:00 Uhr Das Miteinander reflektieren und Chancen positiv nutzen

## **2. Tag: 03.11.2021**

- 09:00 - 10:30 Uhr Alternativen entwickeln, um Belastungen zu reduzieren
- 10:30 - 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 - 12:30 Uhr Erkennen, was Lebenskräfte abbaut und was sie fördert
- 12:30 - 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 - 15:00 Uhr Möglichkeiten zur Stabilisierung der Lebenskräfte nutzen
- 15:00 - 15:15 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 - 17:00 Uhr Das Selbstwertgefühl durch ein Wertebewusstsein stärken

**Referent:** Erich Decker IZP-NET Impulse zur Persönlichkeit

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.