

013 Persönliche Ressourcen

Umgang mit entmutigenden und erschöpfenden Situationen

13.02.01

Schuljahr: 16/17

ZIELE

- Eigenes Erleben und Verhalten in schwierigen Situationen reflektieren.
- Neue Umgangs- und Bewältigungsmöglichkeiten entdecken (innerlich und äusserlich).

INHALTE

Schwierige Situationen und grosse Herausforderungen, die lange andauern, können Lehrpersonen an ihre Grenzen bringen, sie entmutigen und auslaugen, was bis zu Resignation oder Erschöpfung führen kann.

Die Inputs und Übungen des Kurses sollen Sie darin unterstützen, Ihr Erleben und Verhalten in schwierigen, entmutigenden Situationen zu beleuchten und Ihr Bewältigungs-Repertoire zu erweitern. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmenden eröffnet Ihnen zusätzliche Ideen und Möglichkeiten.

Wir setzen uns unter anderem mit folgenden Fragen auseinander:

- Was wirkt förderlich für eine erfolgreiche Krisenbewältigung und was eher hinderlich oder erschwerend?
- Wie können wir unsere Resilienz (psychische Widerstandskraft) stärken, ohne in die Machbarkeitsfalle zu stolpern?
- Wie können wir sorgsam mit unseren Ressourcen umgehen? Wie kommen wir wieder zu Kräften?

Durch das Entdecken neuer oder vergessen gegangener Möglichkeiten sollen Sie wieder Kraft und Zuversicht schöpfen, um Ihre Herausforderungen im Schulalltag zuversichtlich angehen zu können.

ARBEITSWEISE

Impulsreferate, Selbstreflexion, Austausch, einfache Übungen und Techniken

Transfer: konkrete persönliche Zielsetzung(en) und Massnahmen, die am 2. Kurstag evaluiert und bei Bedarf angepasst werden.

Kursdaten: Sa 29.10.16 09.00-17.00
Mi 16.11.16 14.00-17.30

Zielgruppe: Lehrpersonen aller Stufen
Schulleitungen

Leitung: Marion Jost Marx, Psychologin, Psychotherapeutin
Shanti Wendel Diener, Psychologin lic. phil., Seminarleiterin

Kursdauer: 10.00 Std.

Kursplätze: 14 - 24

Kursort: PHSZ, Goldau