

## Workshop: „Mental und emotional stark im Unterricht“

Sich rundum wohlfühlen - mental, emotional und körperlich – gelingt uns in entspannten Situationen mit Leichtigkeit. Im Studium, Arbeits- und Alltagsleben, insbesondere in schwierigen Situationen hingegen erleben wir Belastungen schneller, häufiger und intensiver. Z. B. im Studium durch Prüfungsangst oder –stress, im Alltag, ebenso wie im Unterricht durch zu viele und komplexe Anforderungen, die gleichzeitig an uns gestellt werden. Das kann auf Dauer zur Beeinträchtigung oder gar zum Verlust unserer Gesundheit führen. Lehrerinnen und Lehrer bewältigen täglich zahlreiche herausfordernde Situationen: neben dem Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit und Konzentration der Schüler\_innen, müssen sie häufig gleichzeitig Konflikte bewältigen, die Schüler\_innen bei der Regulation ihrer Emotionen (Wut, Ärger, Frust, Angst, ...) begleiten und in diesen Situationen auch noch ihre eigenen Emotionen (Stress, Hilflosigkeit, Überforderung) regulieren und das alles häufig gleichzeitig.

Wie gelingt es uns, auch in diesen herausfordernden Situationen emotional und mental in Balance zu bleiben, um unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig zu erhalten oder zu fördern?

### Veranstaltungsinhalte:

- Gedankenmuster, Ansichten, Glaubenssätze, Überzeugungen identifizieren, die Stress und Belastungsempfinden auslösen.
- Was kann ich tun, damit ich mich emotional, mental und dadurch auch körperlich wohl fühle, um selbst in schwierigen Situationen gelassen (mental und emotional) bleiben zu können?
- Sicherheit geben, dass und wie ich mich selbst am besten unterstützen kann
- Kennenlernen und Anwenden diverser Unterstützungsmethoden und Tools

### Ziele:

- ...stressauslösende Faktoren in belastenden Situationen benennen
- ...formulieren, was sie stattdessen haben oder sein möchten und in akuten Belastungssituationen mit entsprechenden Tools handlungsfähig bleiben
- ...präventive Strategien anwenden, um mental und emotional in Balance zu bleiben als Basis zur leichteren Bewältigung schwieriger Situationen
- ...Strategien für sich auswählen, mit denen sie sich dauerhaft wohlfühlen und dadurch nachhaltig gesund bleiben

*Dieser Workshop ist als Baustein „Gesund in den Lehrberuf“ für den Abschluss der PraxisPlus-Schwerpunkte anrechenbar.*

Dozent\_in: Diana Seyfarth, Tobias Blank, HDA

Termin: 12.05.2022, 9 Uhr bis 12 Uhr

Veranstaltungsort: Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.

Maximale TN-Zahl: 16