

## Workshop „Stress und Entspannung im Lehrerberuf“

Untersuchungen zeigen, dass die Arbeitsbedingungen im Lehrerberuf immer komplexer und anstrengender geworden sind. Immer mehr Lehrkräfte klagen über andauernden Stress und entwickeln unter den Belastungen, die der Beruf mit sich bringt, körperliche und psychische Erkrankungen. Aus diesem Grund beschäftigt sich die Forschung seit einigen Jahren intensiv mit dem Thema Lehrergesundheit. Im Zusammenhang mit der Erhaltung psychischer Gesundheit weisen zahlreiche Studien die Wirksamkeit systematischer Entspannungstechniken zur Stressreduktion nach. Im Rahmen des Workshops wollen wir uns mit dem Thema Stress vertieft auseinandersetzen und gemeinsam verschiedene Strategien zur Stressreduktion erarbeiten und praktisch erproben.

### Workshopinhalte:

- Theoretische Grundlagen zu den Themen Stress und Entspannung
- Besondere Relevanz des Themas Stressmanagement im Lehrerberuf
- Erarbeitung individueller Stressauslöser
- Theoretische Erarbeitung und praktische Erprobung verschiedener Entspannungstechniken (Atemtechniken, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)

### Lernziele:

- Sie besitzen grundlegende theoretische Kenntnisse zu den Themen Stress und Entspannung.
- Sie sind für die häufigsten Stressquellen des Lehrerberufs sensibilisiert.
- Sie sind für Ihre individuellen Stressauslöser sensibilisiert.
- Sie kennen verschiedene Techniken zur Stressreduktion und können diese selbstständig anwenden.

*Dieser Workshop ist für den PraxisPlus-Schwerpunkt „Gesund in den Lehrerberuf“ anrechenbar.*

Workshopleitung: Dr. Mara Gerich, Zentrum für Lehrerbildung TU Darmstadt

Termin: 02.06.2017, 14:00-18:00 Uhr

Veranstaltungsort: TU Darmstadt, S1 03 107

Maximale Teilnehmerzahl: 15