

## Workshop: „Umgang mit Stress beim Berufseinstieg“

Der Lehrerberuf ist ein Beruf mit einer besonders hohen psychischen Beanspruchung. Das hat zur Folge, dass gerade in diesem Beruf das Burnoutrisiko sowie dauerhafte gesundheitliche Schäden besonders hoch sind. Der Hauptgrund für Frühpensionierungen und Dienstunfähigkeit sind psychische Störungen. Gerade der Berufseinstieg (v.a. das Referendariat, erste 2-3 Jahre) wird von vielen jungen Lehrer/innen als sehr belastend empfunden.

Dieser Workshop dient dazu, sich mit den Herausforderungen des künftigen Berufsfeldes auseinanderzusetzen und frühzeitige Strategien zu entwickeln, die einem ein angemessenes Rüstzeug auf den Weg geben. Bestimmte Umstände lassen sich nicht ändern, wohl aber die Haltung und der Umgang damit, was in diesem Workshop auch beleuchtet wird.

### Veranstaltungsinhalte:

- Tätigkeitsfeld Lehrerberuf (Aufgaben, Chancen, Grenzen, Herausforderungen...)
- (Wieso) Ist der Berufseinstieg herausfordernd?
- Meine Haltung und meine inneren Antreiber
- Methoden der Stressbewältigung und Entspannung

### Ziele:

1. Die Teilnehmer/innen denken über die Anforderungen und Herausforderungen im Lehrerberuf nach.
2. Die Teilnehmer/innen setzen sich kritisch mit ihrer eigenen Haltung und ihren inneren Antriebskräften auseinander.
3. Die Teilnehmer/innen lernen Strategien zur Stressbewältigung kennen und beleuchten diese kritisch.

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

Dozent\_in: Dr. Bertram Noback, Eleonorenschule Darmstadt  
Termin: 14.4.2021 9.00-13.45 Uhr  
Veranstaltungsort: Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.  
Maximale TN-Zahl: 30  
Vorbereitung: Bitte schicken Sie mir im Vorfeld 5-10 Fragen, die Sie durch den Workshop beantworten möchten an [Bertram.Noback@web.de](mailto:Bertram.Noback@web.de) [11.4.2021].