

## Workshop „Lehrergesundheit – wie starte ich gesund in den Lehrerberuf?“

Der Lehrerberuf ist ein Beruf mit einer besonders hohen psychischen Beanspruchung. Das hat zur Folge, dass gerade in diesem Beruf das Burnout-Risiko 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.

### Workshopinhalte:

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

### Lernziele:

- Sie denken über die Anforderungen und Herausforderungen im Lehrerberuf nach.
- Sie setzen sich kritisch mit ihrer eigenen Haltung und ihren inneren Antriebskräften auseinander.
- Sie lernen Strategien zur Stressbewältigung kennen und beleuchten diese kritisch.

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

Workshopleitung: Dr. Bertram Noback, Stadtteilschule Arheilgen

Termin: 01.11.2017, 14:00-18:00 Uhr

Veranstaltungsort: TU Darmstadt, S1 03 12

Maximale Teilnehmerzahl: 30