

## Workshop: „Mentale Stärke und Wohlbefinden für Lehrer\*innen“

Emotionen und Überzeugungen prägen unser Denken und Handeln. Das hat auch gravierende Auswirkungen auf unser Wirken in unserem Lehrberuf. In diesem Workshop lernen Sie Techniken kennen, wie Sie Ihre mentale Stärke entwickeln, emotionale Blockaden lösen und unliebsame Glaubenssätze überwinden können. Sie lernen außerdem mithilfe des Konzepts des „growth mindsets“ für sich und Ihre Schüler\*innen ein konstruktives zukunftsorientiertes Selbstbild zu entwickeln. Mit Impulsen und praktischen Übungen bekommen Sie die Möglichkeit, Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und erhalten Anregungen für einen glücklichen Lehralltag.

### 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 für den PraxisPlus-Schwerpunkt „Gesund in den Lehrberuf“ anrechenbar.*

Dozent\_in: Diana Seyfarth, Tobias Blank, HDA  
Termin: 14.02.2022, 09:00 bis 12:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.  
Maximale TN-Zahl: 25