

## „Gelassen und sicher im Stress“ für Lehrkräfte

Stress kennt jeder und viele leiden unter den negativen Folgen von Dauerstress.

In den letzten Jahren hat sich zunehmend deutlich herausgestellt, dass steigende Belastungen im Lehrberuf die Lebens-, Gesundheits- und Arbeitsqualität maßgeblich beeinträchtigen können. Auch Studien belegen die starke psychische Beanspruchung durch die Lehrtätigkeit.

Damit Sie als Lehrkraft trotz hoher Anforderungen gesund und zufrieden bleiben bzw. es wieder werden können, bieten wir im Rahmen der Gesundheitsregion plus ein 2-tägiges Seminar basierend auf dem **Präventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ nach Prof. Dr. Gert Kaluza** an. Dieses Seminar ist bei der zentralen Prüfstelle Prävention hinterlegt und als Präventionsprogramm anerkannt.

**In Absprache mit dem staatlichen Schulamt wird die Veranstaltung in vollem Umfang als Fortbildung anerkannt.**

**Termine:**

1. Termin: 9.11.2017 9.00 – 16.00 Uhr
2. Termin: 7.12.2017 9.00 – 16.00 Uhr

Im Seminar werden vielfältige Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt und Mut gemacht für den eigenen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag. Ziel ist es durch kurze theoretische Inputs die Selbstreflektion anzuregen. Gezielte praktische Übungen in Kleingruppen fördern die individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Belastungssituationen im Schulalltag.

Dabei werden folgende Module bearbeitet:

- Stressbewältigung
- Aufbau von Problemlösekompetenz
- Zeitmanagement
- Entspannungstraining

- Referentin:** Brigitte Eder (BRin, Staatliche Schulpsychologin, Supervisorin BDP, Gesundheitsbeauftragte für Niederbayern)
- Ort:** Seminarraum „Alte Aula“ der Grundschule St. Joseph, Von-Leistner-Straße 40, 94315 Straubing
- Kosten:** Die Kosten werden übernommen, es fallen lediglich 10 Euro/Teilnehmer für die Mittags-Verpflegung während der beiden Veranstaltungen an. Getränke bitte selbst mitbringen.
- Anmeldung:** über die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion plus Straubing, Telefon 09421/944-60174 oder per Mail an [sandra.krae@straubing.de](mailto:sandra.krae@straubing.de) bis zum **20.10.2017**.

Ihre Anmeldungen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

**Gerne möchten wir im Nachgang über die Gesundheitsregion plus Straubing den konkreten Bedarf an gesundheitsfördernden Angeboten eruieren, um auch in Zukunft für die Zielgruppe „Lehrkräfte“ passgenaue Angebote mit entsprechenden Schwerpunktsetzungen machen zu können. Damit möchten wir einen Langzeiteffekt sicherstellen. Daher wäre der Austausch mit Ihnen für uns sehr wichtig und wertvoll für die weitere Projektplanung.**