

Burnout bei LehrerInnen: Ursachen, Probleme und Präventionswege aktiv angehen



SEMINARINFO

Dozentin: Ninetta Éll



Zahl der Teilnehmer: 5-25 personen

Kurssprache: Deutsch

Höhepunkte:

Die gemeinsame Erarbeitung eines Präventionsplans für Lehrkräfte, Abteilungen, Schulen.

KURSYNHALT

Detaillierte Beschreibung:

Die Fortbildung bietet eine Einführung in das Thema Stress und Burnout. Sie lernen, Burnout zu verstehen, zu erkennen und zu vermeiden. Dazu werden Ihnen praktische Tipps an die Hand gegeben, die Sie in Ihrem schulischen Umfeld, bzw. außer der Schule einsetzen können, um das Thema Burnout aktiv anzugehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dazu beitragen können, dass Ihre Einrichtung präventiv-gesundheitsfördernd wirkt.

Ziel und Zielsetzungen der Fortbildung:

Ziel dieser Veranstaltung ist es, Lehrkräfte für das Thema "Burnout" zu sensibilisieren. Die TeilnehmerInnen sollen in die Lage versetzt werden, mit Belastungen und Stressoren umzugehen, sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden und sie zu aktivieren, sowie Anzeichen oder Symptome bei sich zu erkennen. Anschließend soll die Handlungskompetenz der TeilnehmerInnen entwickelt werden.

Erwartete Lernergebnisse:

Die TeilnehmerInnen lernen das Burnout-Konzept kennen. Sie sind in der Lage, die Risikofaktoren und Gefährdungspotentiale eines Burnouts zu erkennen. Sie sind sich ihrer persönlichen Ressourcen bewusst. Sie kennen 4 Strategien, mit denen sie Anforderungen und Stressoren in der Schule besser bewältigen können. Die TeilnehmerInnen sind mit Rahmenbedingungen vertraut, die zur Gestaltung einer gesundheitsfördernden Schule erforderlich sind.

Zielgruppe:

Lehrkräfte sowie pädagogische Fachkräfte an diversen Bildungseinrichtungen

Dauer: 35 Stunden (7 Tage)

WEITERE INFORMATIONEN

Teilnahmebestätigungen: Teilnahmebescheinigung; Europass Mobilität Zertifikat, Learning Agreement complement

Kurskosten: EUR inklusive Kursgebühr, Zertifikat, Erasmus+ Dokumentation (wenn nötig) und ein Kulturprogramm

Kursort:

Kurstermine:

Beantragbare Fördermittel: Im Rahmen der Erasmus+-Programmaktionen werden sämtliche Kosten für Mobilität /Reisekosten, Kursgebühr, Unterkunft, Lebenshaltungskosten/ finanziert.





SONNTAG	<ul style="list-style-type: none"> • Erkundung des Kursortes • Vorstellungsrunde
MONTAG	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung und Erwartungen an den Kurs • Eine Übersicht über die Kursthemen • Kurztest: Warnsignale für Stress • Reflexion eigener Stresserfahrungen in der Schule • Was ist Burnout?
DIENSTAG	<ul style="list-style-type: none"> • Das Burnout-Konzept • Rollenspiele zu den drei grundlegenden Aspekten des Burnout • Welche Person – bzw. Umweltfaktoren machen einen für Burnout anfällig? • Welche Persönlichkeitsmuster machen für Burnout anfällig? • Identifizierung von Risikofaktoren für Burnout anhand von zwei Fallbeispielen in Gruppenarbeit
MITTWOCH	<ul style="list-style-type: none"> • Warum ist der Beruf als Lehrperson besonders gefährlich für die Entwicklung eines Burnout? • Ist ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen zu finden? • Identifizierung von negativen und positiven Erlebnissen in der Schule • Wie beugt man Burnout im schulischen Umfeld vor?
DONNERSTAG	<ul style="list-style-type: none"> • Prävention: Vier Wege des Stressmanagements • Gemeinsame Erarbeitung eines Präventionsplans für Lehrkräfte in Gruppenarbeit • Präsentation der Ergebnisse im Plenum
FREITAG	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Erarbeitung präventiver Maßnahmen in der Abteilung in Gruppen • Präsentation im Plenum • Verhältnisorientierte Maßnahmen zur Förderung der Gesunden Schule • Proaktive Gestaltung einer gesundheitsfördernden Schule in Gruppenarbeit • Präsentation im Plenum
SAMSTAG	<ul style="list-style-type: none"> • Rückblick auf die Kursinhalte, Identifizierung von persönlichen Highlights: Übung "Ressourcen-Koffer" • Evaluation • Kursabschluss • Verbindliche kulturelle – und sonstige gemeinsame Programme • Kontaktaufnahme zu Teilnehmenden der anderen Kurse * Die geplanten Aktivitäten können den Ansprüchen der TeilnehmerInnen angepasst werden

* Die geplanten Aktivitäten können den Ansprüchen der TeilnehmerInnen angepasst werden. Wir behalten uns das Recht vor, Änderungen oder Ergänzungen der bereitgestellten Informationen vorzunehmen.



JUTAKI Kft. – Hungary Expert for Teachers and Students
 Mail: H-2040-Budaörs, Kisfaludy u. 18.
 Tel: +36 30 231 2705 • Skype ID: krisztina-jutaki
 E-mail: students@hungary-expert.com
www.hungary-expert.com

VAT nr: HU32346497
 Licence Nr: U-000611
 FAR reg nr: B/2020/006603
 OID nr: E10016801