

Den eigenen Schulalltag erleichtern

Fortbildung der GEW Essen,
um den anstrengenden Schulalltag besser zu bewältigen.



**„Schaff’ ich die Schule -
oder schafft sie mich?“
Stress und Burn-Out
erkennen und mindern**

Das Wort Stress geht auf das lateinische „distringere“ zurück: „einengen und beanspruchen“. Einengung wird als Belastung zu Distress. Als Beanspruchung kann Eustress anspornen. Wir beleuchten die spezifischen Belastungen, erklären Warnsymptome und zeigen Bewältigungsstrategien.

Nach einer Einführung liegt der Schwerpunkt auf dem Mindern der persönlichen Belastungen im „normalen“ Alltag.

Inhalte:

- × Warnsymptome und Ablaufphasen der Überlastung: Vorbeugen, verhindern, mindern
- × Berufserfahrung und Routine: Selbstwertgefühl und Kompetenzzuwächse
- × Individuelle und strukturelle Bedingungen: Abgrenzen und Nein sagen mit gutem Gewissen
- × Individuelle und kollegiale Handlungsstrategien: Absprachen und Verantwortlichkeiten
- × Grundlagen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes in der Schule
- × „Corona“ und Stress

Jede/r Teilnehmende erhält ein Skript.

Organisatorisches:

Termin: 13. September 2022

Zeit: 16.00– 18.30

Ort: online („zoom“)

Referent: Uwe Riemer-Becker, Waltrop

Anmeldungen per Mail bitte an: info@gew-essen.de

Anmeldeschluss: 8. September 2022

Teilnahmegebühr: keine

Nach der Anmeldung werden die Zugangsdaten und das Themenmaterial zugesandt.