



Veranstaltung für Mitglieder des Referats Frauen, Familie, Gleichstellung

Seminar-Nr.	2022 B302 CS
Termin	19.08.2022 bis 20.08.2022
Uhrzeiten	Beginn 10:00 Uhr Ende 16:15 Uhr
Partnerorganisation	Philologen-Verband Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter-Thomasberg Tel. 02244 8820 info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleiterin	Jutta Bohmann Vorsitzende des Referats Frauen, Familie & Gleichstellung im PhV NRW Vorsitzende des Bezirks Bonn/Rhein-Sieg im PhV NRW
Dozentin	Anne Bonn Kommunikationstrainerin Personzentriertes Coaching und Beratung (GwG) in eigener Praxis Ausbilderin für Personzentrierte Gesprächsführung und Beratung (GwG) am AIP

Kompetenzorientierte Lernziele

Motivation für die Fortbildung

Lehrerinnen und Lehrer arbeiten in einem komplexen System mit täglich fordernden Situationen: Neben der Arbeit als Lehrende und den Absprachen im Kollegium stellen insbesondere die steigenden administrativen Anforderungen, die sozialen Veränderungen in der Gesellschaft sowie die Pandemie weitere Herausforderungen dar.

Oft erleben Lehrer*innen es als Balance-Akt, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Fürsorge für andere und für sich, zwischen beruflichem Engagement und beruflicher Gelassenheit, sowie ein gutes Maß an professioneller Nähe/Distanz zu finden und gleichzeitig ein Vorbild für ihre Schüler*innen zu sein.

- Wie können Lehrer*innen den vielfältigen Anforderungen des Alltags begegnen?
- Was sind die größten Stressoren und wie könnten sie reduziert werden?
- Wie könnten die eigenen Ressourcen aktiviert werden, um mit Stress anders umzugehen?

Dabei hilft ein Blick in die Kindheit!

- Wie haben wir in unserer Herkunftsfamilie gelernt mit stressigen Situationen umzugehen?
- Welche Vorbilder hatten wir in unserem Vater, in unserer Mutter im Sinne der Selbstfürsorge?
- Wurde „Faulsein“ geahndet?
- Gab es den Spruch „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“?

Diesen Fragen möchten wir uns in diesem Seminar stellen und ganz **persönliche Antworten** finden. Wir machen uns also auf die Suche nach der **eigenen Stress-Geschichte** und den **eigenen Ressourcen**. Wir versuchen, **innere Glaubenssätze** zu überdenken und ggf. zu verändern, wir nehmen **unsere Ressourcen** wahr und werden lernen, sie gezielt zu aktivieren und weiter zu entwickeln, um dadurch die eigene Gelassenheit und somit die Gesundheit zu stärken.

Ziele der Fortbildung

- Sich selbst wohl gesonnen reflektieren die Teilnehmenden eigenes Verhalten und erlernen neue Methoden sich selbst zu regulieren.
- Die Teilnehmenden lernen komplexe psychische Zusammenhänge durch leichtverständliche theoretische Inputs kennen.
- Mit Spaß und Freude und gleichzeitig mit großer Ernsthaftigkeit lernen die Teilnehmenden eine innere Haltung, die ihnen hilft abzuschalten und für die nötige Entspannung zu sorgen.
- Die Teilnehmenden reflektieren ihre persönlichen Gründe für ihre derzeitige Haltung in Bezug auf Arbeit und Freizeit (nach dem Credo: was habe ich davon, immer wieder über meine eigene Grenze zu gehen. Was daran ist psycho-LOGISCH?).
- Dabei nutzen wir den Raum, um auftretende Schwierigkeiten mit professioneller Hilfe anzusprechen und zu bearbeiten.

Hinweis:

Die Seminarinhalte orientieren sich an diesen Beispielen und können variieren.

Methoden

Grundpfeiler unserer Arbeit ist die von Carl Rogers entwickelte Personenzentrierte Gesprächsführung und charakterisiert damit die innere Haltung unserer Seminare. Daneben nutzen wir das Wissen des Focussings nach Gendlin sowie die Arbeit mit inneren Bildern als theoretischen Hintergrund.

Durch praktische Übungen und verständliche Theorieinputs, erhalten die Teilnehmer*innen Einblicke in die Personenzentrierte Haltung sowie den Ressourcenorientierten Ansatz. Dabei werden auch psychologisches Hintergrundwissen und Erkenntnisse aus der Hirnforschung vermittelt.

Methodisch arbeiten wir sowohl in der Großgruppe als auch in Kleingruppen.

Damit immer der Bezug zum eigenen Tun gewahrt wird, bringen die Teilnehmer*innen eigene Beispiele mit ein und können sie im Rahmen einer Supervision unter professioneller Anleitung vertieft bearbeiten.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

**Mögliche
Pausenzeiten**

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Freitag, 19. August 2022

- 10:00 bis 10:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Jutta Bohmann
- 10:15 bis 12:30 Uhr **Stressfaktoren und meine Haltung bzw. Umgang damit**
Theorieinput, Kleingruppenarbeit, Reflexion im Plenum
Anne Bonn
- 12:30 bis 14:00 Uhr **Mittagspause**
- 14:00 bis 17:00 Uhr **Innere Glaubenssätze wahrnehmen, erkennen, überdenken und ggf. verändern**
Theorieinput, Kleingruppenarbeit, Reflexion im Plenum
Anne Bonn

Samstag, 20. August 2022

- 09:00 bis 12:30 Uhr **Eigene Ressourcen wahrnehmen, gezielt aktivieren und weiterentwickeln**
Theorieinput, Kleingruppenarbeit, Reflexion im Plenum
Anne Bonn
- 12:30 bis 14:00 Uhr **Mittagspause**
- 14:00 bis 16:00 Uhr **Bericht aus der Bezirksarbeit**
Aktuelles aus Schulpolitik. Informationen aus dem HPR und BPR Köln
Vortrag mit Austausch
Jutta Bohmann
- 16:00 bis 16:15 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Jutta Bohmann