

Gesundheit im Lehrerberuf

Verringert die persönliche Belastung und Beanspruchung. Zur ressourcenorientierten Entwicklung von Menschen und Organisationen.

Folgende Workshops und Seminare biete ich an:

1. Stärken stärken stärkt (max. 12 TN)

Gesund bleiben als Lehrer

Die Ansätze der Resilienz, Salutogenese und Positiven Psychologie (Ziele, positive Emotionen) liefern uns Strategien und Erkenntnisse, um an Widerstandskräften und Stärken zu gewinnen. Wir können uns mit all unserem Potenzial weiter entwickeln und blühen mehr und mehr auf („Flourishing“ nach M. Seligman).

„Warum bin ich eigentlich Lehrer geworden?“

Der Alltag des Lehrers verschüttet manchmal die Frage nach dem Sinn unserer Tätigkeit, sodass wir den Kontakt verloren haben, den wir mal hatten. Das Seminar soll helfen eigene Stärken (wieder) zu erkennen und mehr Sinn und Wohlbefinden im Beruf zu erleben.

2. Alexander-Technik und Achtsamkeit (max. 12 TN)

In diesem Seminar erleben Sie mit Hilfe der Alexander-Technik die Erfahrung Ihres körperlichen und geistigen Potenzials über Ihre gewohnten Grenzen hinaus. Rückenschmerzen, Stress, Burnout, Verspannungen aller Art machen uns das Leben schwer. Sie lernen, verfestigte negative Handlungsweisen aufzugeben und Spannungen abzubauen und entwickeln einen achtsamen und zugleich entspannt-präsenten Zugang zu sich selbst.

3. Stimm- und Sprechtraining (max. 12 TN)

Eine funktionierende Stimme ist Voraussetzung und Grundlage für den Lehrertag und oft sehr belastet. Neben einer theoretischen Einführung in dieses Thema stehen praktische Übungen zum ökonomischen und entspannten Umgang mit der eigenen Stimme im Vordergrund. Mit Hilfe der Alexander-Technik üben wir die Pflege, Umgang und Entlastung der Stimme.

4. Lösungsfokussiertes Prozessing für Schulleitungsteams (4 bis 6 TN)

Das lösungsorientierte Prozessing ist eine Methode um in kleinen Gruppen in regelmäßigen Treffen positive Entwicklungen und nachhaltige Veränderungen für persönliche und organisationale Herausforderungen zu bewirken. Insofern handelt es sich um eine Methode zur Strukturierung von schulübergreifenden Kompetenzkreisen. In einer rücksichtsvollen – und zugleich herausfordernden Atmosphäre – werden Einsichten und neue Strategien für aktuelle Fragestellungen bzw. Probleme des Schulalltags entwickelt. Die Umsetzung erfolgt zwischen den Treffen im beruflichen Alltag.

5. Work-Life Balance (max. 14 TN)

In diesem Workshop geht es darum, Möglichkeiten einer ausgeglichenen Balance zwischen Lehrerberuf und Freizeit für jeden Einzelnen herauszuarbeiten und fest im Alltag zu verankern.

6. Veränderungen konstruktiv begegnen (max. 14 TN)

In dem Workshop wird anhand von Beispielen der Teilnehmer der Umgang mit Veränderungen reflektiert. Die Vor- und Nachteile der bisherigen Strategien werden herausgearbeitet, um einen bewussten Umgang mit Veränderungen zu unterstützen.

7. Supervision

Diese Beratungsform eröffnet die Möglichkeit, berufliche Probleme unter Leitung des Supervisors zu reflektieren, um eine psychische Entlastung herzustellen. Im Rahmen der Supervision wird die Gelegenheit geboten, Entwicklungen anzustoßen, neue Sichtweisen zu entwickeln sowie Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

8. Coaching/Teamentwicklung

Coaching ist eine zeitlich und inhaltlich abgegrenzte Beratung von Einzelnen oder von einer Gruppe. Im Vordergrund steht das Erarbeiten von Lösungen. Schwerpunkte sind: Stabilisierung und Eröffnung neuer Perspektiven.

9. Entspannungstechniken (12 bis 18 TN)

Entspannungsfähigkeit ist ein wichtiger Baustein für psychische Gesundheit. In einem Workshop werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt (z.B. PME, AT, Feldenkrais) und auch praktisch ausprobiert, um die Anwendbarkeit im Alltag zu prüfen.

10. Selfcompassion und Achtsamkeit

Ein hoher Erwartungsdruck der Schüler, Eltern, der Kollegen, aber auch der Perfektionismus von uns selbst, wie auch der Selbstkritiker in uns, setzen uns zu und zehren an uns. In diesem Seminar geht es darum die Selbstwirksamkeit zu erleben und das Selbstmitgefühl für uns zu entwickeln, damit wir wieder freundlicher und geduldiger mit uns selbst umgehen lernen. Das macht gesund und beugt depressive Phasen vor.

11. Burnout-Vorbeugung (max. 14 TN)

Im Seminar wird zum einen das theoretische Konzept von Burnout vorgestellt. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf der Frage: „Wie kündigt sich das Syndrom an und was ist dann zu tun um Widerstandsfähig zu werden?“

Kontakt: siehe nächste Seite

Referent: Frank Nesemann, überzeugter Pädagoge seit über 22 Jahren, Neuro Linguistisches Programmieren (DVNLP), Coach, Lehrer der Alexander-Technik (ATVD), Feldenkrais, Sprechtrainer, Schauspieler, Trainer der Positiven Psychologie (Dach PP), Action Learning, Mitglied im ILM (Institute of Management and Leadership).

Referent seit vielen Jahren beim AMD (Arbeitsmedizinische Dienste) TÜV Rheinland für Brandenburger Lehrer und Schulleiter, Erfahrung in der freien Wirtschaft (eBay, ILB Potsdam, verschiedene Callcenter, VW usw.) und in Seminarhäusern in Göttingen u.a..

Kontakt:

Frank Nesemann F.Nesemann@non-doing.de
Bergmannstr. 103
10961 Berlin
Tel. 030-787 55 76
Fax 030-787 18 504
Mobil 0170-94 777 85

*„Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, sieht in jedem Problem einen Nagel“
P.Watzlawick*

