

## Workshop 1

Prof. Dr. Marcus Eckert,  
Lehrer und Psychologe, Bremen

„Resilienz in herausfordernden Zeiten - für angehende und berufserfahrene Lehrer\*innen“

18.03.2021, von 13.00 Uhr-16.30 Uhr (mit Pause).

Das Referendariat ist für angehende Lehrer\*innen eine herausfordernde Zeit, in der sie viel lernen, aber auch hin und wieder an Belastungsgrenzen stoßen. Berufserfahrene Lehrer\*innen kennen solche Situationen, wenn sie auch etwas anders gelagert sind, ebenfalls sehr genau. Das ist unter den Bedingungen der Pandemie nicht besser geworden.

Diese Fortbildung zielt darauf ab, wissenschaftlich fundierte und zugleich praxistaugliche Methoden und Strategien für den Seminar- und Schulalltag zu vermitteln. Nachdem die Teilnehmer\*innen jeweils die (neuro-)psychologischen Hintergründe der jeweiligen Strategie/Übung/Methode erfahren haben, sind sie eingeladen, die Wirksamkeit selbst zu erproben und am Ende des Workshops sich die Übungen für ihren Alltag auszuwählen, die individuell am besten passen.

Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:

- Achtsamkeit,
- praxistaugliche (kurze) Entspannungsinduktionen,
- Aufbau hilfreicher Emotionen (z.B. Gelassenheit),
- Umgang mit Grübeln

- Erholungsphasen im Alltag schaffen und nutzen
- konstruktiver Umgang mit eigenen Ansprüchen (z.B. perfekt sein zu müssen, nicht „Nein“ sagen zu können, etc.)
- Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen
- Annehmen können, was nicht veränderbar ist (ohne es gut finden zu müssen)
- Aufbau hilfreicher Gedanken, Bewertungen und hilfreicher Perspektiven auf schwierige Umstände.

Die Technik stelle ich Ihnen bereit. Sie erhalten einen Tag vor der Fortbildung die Zugangsdaten. Die Folien stelle ich im Anschluss gerne zur Verfügung. Zudem erhalten die Teilnehmer\*innen einen Zugang zum neunwöchigen Online-Training „Stark im Stress“.