

Gelassen im Referendariat: Internet Training zur Bewältigung von Stress im Lehramtsreferendariat



IM LEHRAMTSREFERENDARIAT STEHEN LEISTUNGSDRUCK UND EIN HOHES ARBEITSPENSUM OFT AN DER TAGESORDNUNG.

Wie geht es Ihnen damit? Fühlen Sie sich häufiger gestresst? Haben Sie das Gefühl, mit all den anstehenden Aufgaben und Problemen nicht richtig umgehen zu können? Gibt es Dinge, die Sie nicht beeinflussen können und die Ihnen unangenehme Gefühle machen?

Dann könnte das Online-Training "Gelassen im Referendariat" etwas für Sie sein! Sie können das Training bequem von Zuhause aus absolvieren, zu der Zeit, die Ihnen am besten passt. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie ist das Training kostenfrei.

WIR MÖCHTEN IHNEN HELFEN:

- Ihre persönlichen Stressoren klarer und schneller zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien auszuwählen
- Ihre Fähigkeiten zu stärken, systematisch und effektiv private und berufliche Probleme zu lösen
- gelassener mit Stress und schwierigen Emotionen im Berufs- und Privatleben umzugehen.
- Täglich neue Kraft tanken zu können und sich in Krisenzeiten positiver selbst zu unterstützen

- Optional: Ihre Klassenführungskompetenzen zur Prävention von Disziplinproblemen stärken.

WAS ERWARTET MICH?

Unser Online- Training „Fit im Stress“ hat sich bereits bei Lehrkräften bewährt. Wir haben es nun auf die speziellen Bedürfnisse von Referendarinnen und Referendaren zugeschnitten und sind optimistisch, dass es auch Ihnen helfen kann gelassener mit Stress umzugehen. Das Online-Training besteht aus 7 Lektionen. Bei einer Teilnahme sollten Sie motiviert sein sich 1 bis 2 mal wöchentlich für ca. 45-60 Min in das Online-Training einzuloggen. Hinzu kommen Übungen im Alltag, wie z.B. das Umsetzen einer Lösungsstrategie für eines Ihrer persönlichen Probleme, das abendliche Anhören einer 15-minütigen Entspannungs-mp3 oder das regelmäßige Durchführen von erholsamen Aktivitäten. Darüber hinaus sollten Sie bereit sein an den Befragungen, die Bestandteil der Studie sind, teilzunehmen.

ANMELDUNG

Mehr Informationen zum Training und der Studie sowie die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie unter geton-training.de/gelassen-im-referendariat Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne per E-Mail an das Studienteam wenden (gelassen@leuphana.de).

Wir freuen uns über Ihre Nachricht!

M.Sc. Psych. Hanna Heckendorf
Tel. 04131.677-2721
heckendorf@leuphana.de

Prof. Dr. Dirk Lehr
lehr@leuphana.de



M.Sc. Psych.
Hanna Heckendorf

Prof. Dr. Dirk Lehr

Leuphana Universität Lüneburg
Institut für Psychologie
Abteilung Gesundheitspsychologie
Universitätsallee 1, C1.11321335
Lüneburg