



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Oberhausen

SEMINARENWICKLUNG – GANZHEITLICHE, GESUNDHEITSFÖRDERLICHE LEHRERBILDUNG



Überblick über die verschiedenen Angebote aus den Workshop-Wochen zwischen 2005 und 2012 für die Lehramtsanwärter/innen:

Stärkung der eigenen Ressourcen/Umgang mit Belastungen

Entspannung

- Basis Qigong
- Meditatives Bogenschießen
- Tanzen als Ausdruck von Lebensfreude
- Work-Life-Balance – mögliche Wege
- Umgang mit dem ganz normalen Alltagswahnsinn – Ressourcen bewusst wahrnehmen und nutzen
- Brennen ohne auszubrennen
- Entspannung und Ruhe

Stimme/Körpersprache

- Stimme – Hygiene, Gesunderhaltung
- Stimme als Ausdruck meiner Lehrerpersönlichkeit – bewusster Einsatz
- Das tosende Klassenzimmer – Stimmgesundheit für Lehrer/innen
- Körpersprache – (un)bewusstes Element der Unterrichtsgestaltung
- Körpersprachliche Präsenz in Konflikten

Ausbildungselemente für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern:

Konzentration und Bewegung

- Konzentrationsförderung und Stressabbau in der Schule
- Fit for life – Bewegungs- und Entspannungsübungen für Lehrer/innen und Schüler/innen
- Bewegungspausen im Unterricht und im Klassenraum
- Bewegung und Entspannung im Unterricht
- Rückenschule
- Child-balance (Kinderyoga)

Sich ausdrücken

- Sprachwerkstatt: Verstehen und verstanden werden
- Psychodrama
- Theaterpädagogische Workshops
- Trau Dich – eigene Stärken spüren und ausbauen
- Singstar werden

Sich (gegenseitig) stärken

- Spiele zur Verbesserung des sozialen Klimas einer Klasse/zum sozialen Lernen
- TheaterSpiel als Förderung der Entwicklung eines Selbstbewusstseins bei Schüler/inne/n
- Interaktionsspiele
- Kooperative Spiele für alle Sinne
- Gemeinsam stark: Abenteuer Klassenfahrt
- Energizer
- LionsQuest



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Oberhausen



Sich schützen

- Coolnesstraining
- Suchtprävention
- Umgang mit Konflikten
- Konfrontative Pädagogik
- Körpersprachliche Präsenz