

Persönliche Stresskompetenz – Strategieplanung gegen Stress

Ziele. Die Teilnehmenden

- ↪ verstehen, wie die eigene Persönlichkeit das Stressempfinden prägt
- ↪ setzen sich mit ihrem persönlichen Stressmuster und den zugrundeliegenden Bedürfnissen auseinander
- ↪ lernen Strategien zum produktiven Umgang mit Stress kennen

Ausschreibungstext

Stress ist im anspruchsvollen Lehrerberuf vorprogrammiert. Doch wie gehen wir damit um? Es ist in unserer Persönlichkeit angelegt, ob wir eine Situation als stressig wahrnehmen und wie wir mit der belastenden Situation umgehen. Basierend auf den Ergebnissen eines validierten Fragebogens von persolog® entdecken die Teilnehmenden das persönliche Stressmuster. Die zugrundeliegenden Bedürfnisse werden thematisiert und diskutiert. In diesem Workshop liegt der Fokus auf dem produktiven Umgang mit Stress. Die Teilnehmenden erkennen und hinterfragen aber ausserdem ihr Verhalten bei non-produktivem Umgang. Basierend auf den individuellen Stärken werden wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermittelt und entwickelt. Am Ende des Workshops gehen die Teilnehmenden gestärkt mit einem persönlichen Aktionsplan für innere Gelassenheit nach Hause.

Zielgruppe:

Lehrpersonen Zyklen 1-3, Sekundarstufe II, Schulische Heilpädagogen, DaZ-Lehrpersonen, SchulsozialarbeiterInnen, Schulleitende, Unterrichtende ohne Lehrdiplom, Berufseinsteigende

Kursort: Inner- oder Ausserschwyz.

Kurszeiten:

Workshops à 3h

Termine: nach Vereinbarung

Infrastruktur: Kursraum mit Flipcharts und Pinwänden.

Material: persolog® Strategieplaner für Stress und Persönlichkeit. 1 Heft pro TN. Werden durch M. Breu bestellt: Fr. 19.80 (ab 25 Stück 19.30)

Gruppengrösse: max. 14 TN

Kursleitung: Dr. phil I Marianne Breu, Pädagogin, Soziologin, Angewandte Psychologin, Primarlehrerin, Laufbahn-Coach CAS, Erwachsenenbildnerin SVEB, Zertifizierte persolog® und ZRM®-Trainerin