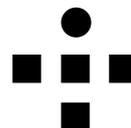


Redaktion FORUM-Schulstiftung
und Lehrerfortbildung

Schulstiftung der Erzdiözese Freiburg • Münzgasse 1 • 79098 Freiburg

An die
Kolleginnen und Kollegen
der Katholischen Freien Schulen
in der Erzdiözese Freiburg



Schulstiftung der
Erzdiözese Freiburg

Kirchliche Stiftung
des öffentlichen Rechts

Münzgasse 1
79098 Freiburg
Telefon: 0761 / 2188-564
Telefax: 0761 / 2188-556

E-Mail: christoph.klueppel
@schulstiftung-freiburg.de

18.01.2021

Sehr geehrte, liebe Kolleginnen und Kollegen,
gerne laden wir Sie zu folgender Fortbildungsveranstaltung der Schulstiftung ein:

Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen

Impulse für mehr Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrer/innen

Fortbildung vom 25. bis 26. März 2021, Geistliches Zentrum St. Peter

Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrerberuf sind aktuelle Themen – immer noch und immer wieder: Hoher Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung und Aufgabenfülle, der „zweigeteilte Arbeitsplatz“, das Gefühl „nie richtig fertig zu sein“, schwierige Elterngespräche oder belastende Schicksale einzelner Schüler können zur Belastung werden.

Das Seminar „Atempause“ oder „Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen“ wurde für Lehrer/innen entwickelt, die sich eine zweitägige Auszeit nehmen möchten. Im Geistlichen Zentrum in St. Peter ist Zeit zum Durchatmen, zum Seele baumeln lassen und innehalten.

Carsten Bangert wird über die Ergebnisse aktueller Studien zur Lehrergesundheit informieren und herausarbeiten, was tatsächlich „krankmachend“ am Lehrerberuf sein kann.

Seine Impulse und Denkanstöße sollen dazu anregen, die beruflichen und privaten, schulischen und außerschulischen Aktivitäten und Beanspruchungen miteinander in Einklang zu bringen. Nach den Prinzipien des

aktiven Selbstmanagements werden Wege aufgezeigt, mit denen es gelingen kann, die Arbeitswoche auf eine gesunde Art und Weise zu gestalten, in der noch Luft ist für ein Privatleben und für Erholung und Phasen des Ausgleichs.

Schwerpunkt des Seminars sind jene Bereiche unseres Lehrerdaseins, welche wir selbst steuern und beeinflussen können und nicht der wichtige und notwendige Austausch über bessere Arbeitsbedingungen aus bildungspolitischer Sicht.

Arbeiten in Balance ist die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit, Zufriedenheit und letztlich für ein erfolgreiches und von Sinn erfülltes Leben.

Dies ist Ihr Seminar, wenn

- Sie eine kurze „Atempause“ einlegen möchten – nur für sich.
- Sie sich fragen, wie Sie Ihren Alltag als Lehrer/in weniger gestresst und zufriedener erleben können.

- Sie sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Sie lernen:

- die zehn gesundheitsförderlichen Bausteine Aktiven Selbstmanagements kennen.
- wie persönliche Denkmuster und unbewusste Überzeugungen Ihre Zufriedenheit und damit Ihre Gesundheit beeinflussen.
- Strategien kennen, die Ihnen helfen alte Verhaltens- und Denkmuster aufzubrechen, um effizienter und gesundheitsförderlicher zu arbeiten.
- eine Entspannungsübung und einige Achtsamkeitsübungen kennen.

Ihr Referent:

Carsten Bangert arbeitet seit 2003 als Lehrer, Konrektor und Schulleiter. Seit fast 20 Jahren befasst er sich als Autor und Referent mit der Gesundheitsförderung von Lehrer/innen, aktivem Selbstmanagement und der Wirksamkeit von Unterricht.

Weitere Informationen: www.carsten-bangert.de

Sie möchten mehr erfahren:

In einem *kostenlosen Video-Kurs* erläutert Carsten Bangert, warum eine „Atempause“ für Lehrkräfte so wichtig ist und warum es sinnvoll sein kann, sich für dieses Präsenzseminar anzumelden.

Sie können sich gerne für das kostenfreie Angebot auf folgender Website anmelden:

<https://aktiv.carsten-bangert.de>

Einführende und vertiefende Literatur:

- Bangert, Carsten (2019). Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen. Impulse für Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrerinnen und Lehrern. Weinheim: Beltz.
- Bangert, Carsten (2019). Zeit für eine Atempause?! FORUM Schulstiftung. Zeitschrift für die katholischen freien Schulen der Erzdiözese Freiburg. 29. Jahrgang. Seite 186-189.

Die Anmeldung zu diesem Seminar erfolgt online über unsere Homepage.

Der Anmeldeschluss für diese Fortbildung ist der 24. Februar 2021.

Mit freundlichen Grüßen

Christoph Klüppel

Fortbildungsbeauftragter