

Seminar-Nr. 10144

Stressmanagement in der Lehre

Termin

04.05.2023 , 7 Stunden

04.05.2023 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle haupt- und nebenamtlichen Lehrkräfte im Ausbildungszentrum für Verwaltung, die über geringe Lehrerfahrung verfügen und sich ein Basiswissen oder Spezialwissen in einem spezifischen Bereich aneignen möchten bzw. für erfahrene Lehrkräfte, die sich aufbauendes Wissen aneignen möchten.

Diese Veranstaltung eignet sich ferner sehr gut für alle Lehrenden aus öffentlichen Einrichtungen des Bundes, des Landes und der Kommunen und aus der Privatwirtschaft, die sich mit didaktischen Grundlagen vertraut machen bzw. die angebotenen Systeme und Tools in ihrem Bereich zukünftig nutzen möchten.

Inhalte

Im Lehr-Lern-Kontext sind Lehrkräfte einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt, die das seelische Gleichgewicht beeinträchtigen und sich negativ auf Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Gesundheit auswirken. Unter erhöhten Stresserleben leiden sowohl Lehrende als auch Lernende.

Vor diesem Hintergrund wird im Seminar erarbeitet, mit welchen Arten von Stressoren die Betroffenen häufig konfrontiert sind und mit welchen Strategien sie diese bewältigen lassen. Unter Rückgriff auf aktuelle Forschung wird betrachtet, wie Stresserleben entsteht, welche Unterschiede und Wechselwirkungen zwischen akutem und chronischem Stress bestehen und welche Rolle persönliche Erfahrungen für eine erfolgreiche Bewältigung spielt. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit ausgewählten Stressoren aus dem Lehr-Lern-Kontext, beispielsweise dem Umgang mit Widerständen im Unterricht, sozialen Konflikten zwischen Lernenden und/oder Lehrenden oder der Bewältigung von Prüfungsangst.

Ziele und Methoden

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden einen Überblick über die Entstehung von Stresserleben im Lehr-Lern-Kontext sowie Ansätze zu dessen Regulation zu vermitteln. Das Seminar ist interaktiv konzipiert und gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, neue Herangehensweisen an das Thema Stressmanagement zu erwerben und auszuprobieren. Die Inhalte werden anhand verschiedener Methoden erarbeitet. Unter anderem kommen Praxisübungen, Einzel- und Gruppenübungen, Reflexionen, Videos, gemeinsamen Diskussionen und Auswertungen sowie Wissensinput zum Einsatz.

Zusätzliche Hinweise

Als haupt- oder nebenamtliche Mitarbeitende im AZV (von VAB; FHVD und KOMMA) können Sie an dieser Veranstaltung kostenfrei teilnehmen.

Referent/-in

Prof. Dr. Tobias Ringeisen, Berlin School of Economics and Law / Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm