

Welche Themen werden bearbeitet?

- Das Phänomen Stress und die Möglichkeiten der Prävention (Ziel ist hier der Aufbau eines persönlichen Frühwarnsystems)
- Stressinduzierende Einstellungen und Gedankenmuster erkennen und entschärfen
- Möglichkeiten des Krafttankens und der Aufbau eines individuellen gesundheitsförderlichen Erholungsverhaltens
- Aufbau eines tragfähigen Netzwerkes
- Die Kompetenz des systematischen Problemlösens

Diese Modulreihe wird von den Arbeitspsychologinnen und Arbeitspsychologen in den Stabsstellen Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement der Nds. Landesschulbehörde durchgeführt.

Haben Sie Interesse, dann melden Sie sich an!

Die Termine dieser Veranstaltungsreihe finden Sie unter:

VeDaB

www.vedab.nibis.de

Information und Kontakt

Weitere Informationen erhalten Sie von den leitenden Arbeitspsychologinnen in den Stabsstellen AuG der Nds. Landesschulbehörde:

Regionalabteilung Lüneburg

Frau Martina Overweg
E-Mail: martina.overweg@nlschb.niedersachsen.de
Tel.: 04131 152 859

Regionalabteilung Hannover

Frau Dr. Silvia Kaps
E-Mail: silvia.kaps@nlschb.niedersachsen.de
Tel.: 0511 106 7175

Regionalabteilung Osnabrück

Frau Helena Stelz
E-Mail: helena.stelz@nlschb.niedersachsen.de
Tel.: 0541 314 244

Regionalabteilung Braunschweig

Frau Dr. Christiane Bosold
E-Mail: christiane.bosold@nlschb.niedersachsen.de
Tel.: 0531 4842 3215

 **Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement**
in Schulen und Studienseminaren

Herausgeber:

Niedersächsisches Kultusministerium
Referat Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement
in Schulen und Studienseminaren – AuG
Schiffgraben 12
30159 Hannover
Bildrechte: grafolux.de

www.arbeitsschutz-schulen-nds.de

 **Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement**
in Schulen und Studienseminaren

Stark starten mit AGiL

Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf



Präventionsprogramm zur Selbstfürsorge und Stressreduktion

 **Niedersächsisches Kultusministerium**

Stark starten mit AGiL

Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf

Einer der schönsten und einer der anstrengendsten Berufe

Ein breites Anforderungsspektrum

Chancen und Risiken

Vorbeugen



Der Beruf der Lehrerin und des Lehrers ist einer der schönsten und gleichzeitig einer der anstrengendsten Berufe. Der Erfüllung, junge Menschen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben unterstützen und begleiten zu können, steht ein breites Anforderungsspektrum gegenüber. Dabei ist eine Vielzahl von eigenen und fremden Ansprüchen auszubalancieren, denen Lehrkräfte im Berufsalltag täglich begegnen.

Dies bietet Chancen und birgt Risiken zugleich. Eine Anzahl von Lehrerinnen und Lehrern reagiert auf dieses Anforderungsspektrum mit erheblichen Gefühlen der Belastung.

Um hier vorzubeugen und gesund zu bleiben, bedarf es eines guten Umgangs mit den Herausforderungen und sich selbst. Es gilt durch die Nutzung eigener Stärken seine Schwächen im Umgang mit schwierigen Situationen zu kennen und auszugleichen.



Was ist das Ziel?

Arbeit und Gesundheit

Individuell entgegensteuern

Verhaltens- und Bewertungsmuster

Die Kursfolge AGiL – das Präventionsprogramm für „Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ (nach Hillert, A. et.al. 2012) soll junge Lehrerinnen und Lehrer im Umgang mit berufsspezifischen Belastungsfaktoren unterstützen und stärken. Dabei werden Wege aufgezeigt, wie möglichen Auswirkungen individuell entgegensteuert werden kann.

Ziele des Programms sind:

- Steigerung des gesundheitsförderlichen Bewältigungsverhaltens
- Erhaltung oder Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Reduktion erlebter beruflicher Belastungen

Die Konzeption des Programms fußt auf verschiedenen Studien zu den Unterschieden in den Verhaltens- und Bewertungsmustern zwischen gesunden und psychisch erschöpften Lehrkräften und beinhaltet eine empirisch begründete Auswahl und berufsspezifische Modifikation der Inhalte.

Das Training

umfasst 5+1 einzelne Module

Berufsbegleitende Workshops

Erworbene Handlungsstrategien ausprobieren

Austausch und Übung

5 Workshops von jeweils drei Stunden, die im Abstand von mehreren Wochen berufsbegleitend durchgeführt werden. 1 letzter abschließender Workshop unter Berücksichtigung von Teilnehmerwünschen.

Durch den Zeitabstand soll es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglicht werden, die erworbenen Handlungsstrategien zwischen den einzelnen Modulen auszuprobieren und einzusetzen.

Dabei auftretende Problemstellungen können dann im darauf folgenden Modul thematisiert und mögliche Lösungsschritte erarbeitet werden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Gelegenheit sich auszutauschen und konkrete Strategien einzuüben.

