

Inhouse- Seminar zum Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement (AuG) für Schulen und Studienseminare

Ab sofort sind verschiedene Themen, die die Gesundheit der Beschäftigten in Schulen und Studienseminaren betreffen, im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung (vor oder als ermittelter Bedarf) als Inhouse-Seminare abrufbar.

Hier das erste Angebot:

Selbstmanagement - Positiver Umgang mit Stress

Die tägliche Arbeit in Schulen oder Studienseminaren enthält für die Beschäftigten ein Beanspruchungspotential, das zu einem intensiven Stressempfinden führen kann. Gerade die ständige emotionale Präsenz vor der Klasse stellt eine hohe Beanspruchung dar und das Gefühl mit der eigenen Arbeit nie fertig zu sein, kann erdrückend werden. Hinzu kommen neue und unbekannte Herausforderungen, die zu Stress führen können. Wenn die Balance zwischen den schulischen Anforderungen und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten gestört ist, leiden Lehrkräfte und ebenso die Qualität des eigenen Unterrichts. In der Freizeit findet ungenügende Entspannung und Regeneration statt, vielmehr wird sie zunehmend zur Erledigung aufgeschobener Arbeiten missbraucht.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, Beschäftigte darin zu unterstützen, eigene Ressourcen zur Stressbewältigung zu entdecken und zu festigen, indem Ihnen verschiedene Strategien der Stressbewältigung und des Zeitmanagements vorgestellt werden.

Dauer: Halb- oder Ganztagsveranstaltung

Veranstaltungsform: Inhouse-Seminar

Referentinnen: Arbeitspsychologinnen und -psychologen der jeweiligen Regionalabteilung der NLSCHB

Anmeldung über : Onlineportal Beratung und Unterstützung der NLSchB