

Seminarangebot für Seiteneinsteiger*innen

Menschen aus anderen Berufen sind zunehmend aus dem pädagogischen Alltag auch in Mecklenburg-Vorpommern nicht mehr wegzudenken. Sie bereichern die Lernlandschaft und bringen wichtige Kompetenzen aus ihrem bisherigen Berufsleben mit. Die Herausforderungen, sich im System SCHULE zurechtzufinden und die neue berufliche Rolle anzunehmen und auszufüllen, sind sehr anspruchsvoll. Es ist wichtig von Beginn an die eigene Gesundheit im Blick zu behalten. In diesem Seminarangebot sollen von den Teilnehmenden Risiken und potenzielle Gefährdungen frühzeitig erkannt, präventiv geeignete Verhaltensstrategien entwickelt, sowie Ressourcen aktiviert werden.

Zielgruppe

Menschen ohne abgeschlossenes Lehramtsstudium, die sich in der Qualifizierungsphase als Seiteneinsteiger*innen befinden und Interesse daran haben, die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die Referentin:

Annette Walter, Diplompsychologin, Betriebspsychologin bei TÜV Rheinland, mit Zusatzausbildungen als Supervisorin/Coach, Trainerin und Mediatorin.

Organisation:

Die Kursreihe umfasst 2 aufeinander aufbauende Tagesseminare für eine feste Gruppe mit maximal 16 Personen. Diese werden an den Standorten Rostock und Greifswald durchgeführt. Die Seminare finden im Abstand von etwa 4 bis 6 Wochen statt. In der dazwischenliegenden Zeit können erste Verhaltensänderungen im Alltag erprobt und optimiert werden.

Inhalte:

Tag 1:

- Das eigene Stresserleben verstehen: Stressoren, stressverstärkende Mechanismen, Strategien der Stressregulation
- Anerkannte Modelle der Stressbewältigung auf die eigene Situation hin bewerten und anwenden
- Anpassen und erweitern der eigenen Stressbewältigungsstrategien, konkrete Umsetzungsziele definieren

Tag 2:

- Änderung gesundheitsschädlicher Einstellungen als Möglichkeit langfristiger Stressbewältigung
- Ganzheitliche Balancestrategien (Bewegung, Ernährung, Atmung, Entspannung) üben und anwenden
- Grenzmanagement und Selbstfürsorge als psychohygienische Kompetenz realisieren

Auf individuelle Bedürfnisse und Themenwünsche kann in diesem Format eingegangen werden.

Termine und Veranstaltungsorte:

Schulamtsbereiche Greifswald/Neubrandenburg:

Tag 1 am **30.01.** und Tag 2 am **05.03.2024**, jeweils **09:00 – 15:30 Uhr**
Sozio-kulturelles Zentrum St.Spiritus“, Lange Straße 49/51 in Greifswald

Schulamtsbereiche Rostock/Schwerin:

Tag 1 am **20.02.** und Tag 2 am **21.03.2024**, jeweils **09:00 – 15:30 Uhr**
Vienna House by Wyndham (Sonne Rostock), Neuer Markt 2, 18055 Rostock

Anmeldungen über den Bildungsserver mit folgenden Links:

Schulamtsbereich Greifswald: <https://ogy.de/ZA-GW-18-1-24>

Schulamtsbereich Neubrandenburg: <https://ogy.de/ZA-GW-18-2-24>

Schulamtsbereich Rostock: <https://ogy.de/ZA-RO-14-24>

Schulamtsbereich Schwerin: <https://ogy.de/ZA-Ro-14-24>

Die Reisekosten werden entsprechend des LRKG-MV vom IQ M-V übernommen.