



Ablauf der Vorbereitung Ihrer Fortbildung (ein/e Referent:in)

Themenwahl und Abstimmung

In der Regel wählen Schulen das Thema im Vorfeld selbst.

Falls gewünscht, können wir gemeinsam eine **kurze Themenabstimmung im Kollegium** durchführen.

Dafür wählen wir vorab drei bis fünf passende Themen aus meinem Gesamtangebot aus.

Die Kolleg:innen erhalten dann eine Online-Abstimmung, um ihren Favoriten zu bestimmen.

Für Schulen ohne Abstimmung schlage ich häufig den Workshop „**Stark im Stress – Ressourcen stärken**“ vor. Er bietet eine kompakte Einführung in die Themen **Stressbewältigung, Regeneration und emotionale Selbstfürsorge** und wird besonders geschätzt, wenn ein niedrigschwelliger, aber nachhaltiger Einstieg in die Lehrergesundheit gewünscht ist.

Vorbereitung der Teilnehmenden

Nach der Themenwahl erhalten die Teilnehmenden Zugang zu unserem **Vorbereitungsforum** mit einer Kurzbeschreibung des Workshops.

Dort können sie vorab ihre Fragen, Interessen und persönlichen Lernziele einbringen.

Auch ich bereite die Veranstaltung auf Grundlage dieser Rückmeldungen gezielt vor, sodass Inhalte und Übungen bestmöglich auf die Bedarfe des Kollegiums abgestimmt sind.

So entsteht bereits im Vorfeld ein gemeinsamer Fokus und ein roter Faden für den Fortbildungstag.

Fortbildungstag – Vorschlag Zeitplan

08.00 – 08.30	Stehcafe, Ankommen, Aufbau
08.30 – 12.00	Seminarphase mit Kaffeepausen
12.00 – 13.00	Mittagspause
13.00 – 16.00	Seminarphase mit Kaffeepausen



Inhalte (Beispiel: „Stark im Stress – Ressourcen stärken“)

- Stress und Lehrergesundheit – ein Überblick
- Warnsignale für chronischen Stress und Gesundheitsziele
- Positive Emotionen bewusst fördern
- Dankbarkeit als Ressource
- Atem- und Muskelentspannung
- Achtsamkeit
- Pausen gestalten und Regeneration sichern
- Selbstwertschätzung zur Steigerung der Resilienz

Zum Abschluss entwickelt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein persönliches **Gesundheitsprojekt** für die kommenden Wochen.

Nachhaltigkeitssicherung

Trainings-App „Icando“

Mit unserer neuen App *Icando* erstellen sich die Teilnehmenden ihren individuellen Trainingsplan mit Erinnerungsfunktion.

- Übungen können mit Zufriedenheitsbewertung dokumentiert werden (Erfolgsmonitoring)
- Ein Stimmungsmonitoring unterstützt die Reflexion von Veränderungen
- Tägliche Impulse regen zur Selbstreflexion an

Peer-Coaching

Zur Verstetigung lade ich alle Teilnehmenden ein, sich in Zweiertteams zu verabreden: ca. 20 Minuten Austausch alle 2–4 Wochen. Ziel ist gegenseitige **Erfolgswürdigung** und **konstruktives Misserfolgsmanagement**, um „am Ball zu bleiben“.

Online-Training

Ergänzend erhalten alle Teilnehmenden kostenfreien Zugang zu unserem Online-Training „*Stark im Stress*“, um Inhalte zu vertiefen oder nachzuarbeiten.