



lehr ⚡ kraft

A black and white portrait of a woman with shoulder-length dark hair, smiling gently. She is holding a white ceramic mug with both hands, which has a dark, abstract design on it. She is wearing a dark-colored top with a greyish-brown ribbed collar. The background is softly blurred, showing what appears to be a wall with some framed items.

innensicht

*„Ich bin kein „Coach“. Ich war immer Lehrerin.
Es geht ums Lernen, nicht ums Trainieren.
Was wir gelernt haben, bleibt bei uns, wird zu
einem Teil von uns.“*

heike wittig

Master of Public Health

(Diplomgesundheitswissenschaftlerin)

Lehrerin Sek. II

Resilienztrainerin

Langjährige Erfahrung in der Schule hat mir gezeigt, wie nötig eine gute und fundierte Prävention und Gesundheitsfürsorge für die Menschen dort ist.

Das Konzept der Salutogenese* bildet für mich als Gesundheitswissenschaftlerin den Ausgangspunkt gesundheitsorientierten Handelns. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit und das Erfahren von Sinn sind wichtige Elemente von Gesundheit.

Das Resilienzkonzept des Human Balance Trainings von Sylvia K. Wellensiek erfasst den Menschen in seinen vielfältigen Dimensionen von Körper, Verstand und Emotionen. Dieser umfassende, ganzheitliche Ansatz eignet sich besonders dazu, die Eigenkräfte des Menschen auszubalancieren und zu stärken.

**Wie der Phönix steigen wir aus der Asche der Belastung .
Jeden Tag.**

Zusatzqualifikationen

- * Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) - eine ressourcenorientierte Methode zur Entwicklung von Selbstkompetenz
- * Führung mit 'Neuer Autorität' (ein Konzept von Haim Omer)
- * Motivierende Gesprächsführung (MI - eine Methode zur konstruktiven Unterstützung und Motivation von Veränderungsprozessen)
- * Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)
- * Achtsamkeitstraining (MBSR)
- * Selbstmitgefühlstraining (Mindful Self-Compassion - MSC)

*Die Frage danach, was Menschen gesund erhält, was ihnen nachhaltig gut tut.

1 resilienztraining für lehrer*innen

zielgruppe

zeit

Das Seminar wendet sich an Lehrer*innen / Lehramtsanwärter*innen aller Schulformen und Menschen in pädagogisch-sozialen Arbeitsfeldern.

Zeitlicher Umfang:

- * ein Tag (8 h) oder
- * 6 Blöcke á 3h (beliebige Frequenz)

Die Anforderungen an die heutigen Lehrerinnen und Lehrer sind enorm gestiegen. Sie verlangen von allen Beteiligten gleichermaßen eine hohe Kompetenz der Selbststeuerung, Komplexitätsbewältigung und Stressresistenz.

Das komplexe "System Schule" stellt immer vielfältigere Herausforderungen an die Lehrpersonen: große Diversität der Schülerinnen und Schüler, heterogene Lerngruppen, verschiedenste Auffälligkeiten in Verhalten und Lernfähigkeit, größere Rat- und Hilflosigkeit in Elternhäusern usw..

Zunehmende Arbeitsverdichtung (Unterricht, Eltern- / Kolleg*innen-gespräche, Konferenzen, Projekte, Konfliktschlichtung usw.), stetige Informationsüberflutung, mangelnde Wertschätzung der geleisteten Arbeit sowie fehlende Erfolgserlebnisse führen bei Lehrerinnen und Lehrern immer öfter und früher zu Ausfällen, Sinnermüdung, Erkrankungen.

Umfassende Gesundheit bildet die Basis von Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude.

Dieses Seminar legt die Grundlagen, bietet Hintergrundinformationen und Techniken für den sorgsamen und achtungsvollen Umgang mit sich selbst auf emotionaler, mentaler und körperlicher Ebene.

- * Impulsvorträge
- * Einzel-, Tandem-, Kleingruppenarbeit
- * Diskussionen
- * Fallbeispiele
- * Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- * Entspannungsübungen
- * Peer Coaching
- * Humorübungen

Das Seminar basiert auf dem Human-Balance-Training (H.B.T.) von Sylvia K. Wellensiek. Diese Methode ermöglicht die selbstständige Mobilisierung und Kräftigung der eigenen inneren Stärke und mentalen Widerstandskraft. Sie fördert Stressresistenz sowie Selbstregulation und Selbststeuerung.

Darüber hinaus wird über Atem- und Wahrnehmungsübungen der Körper als Verbündeter und Helfer aktiv in den Prozess einbezogen.

Im Mittelpunkt des Praxisworkshops stehen das Kennenlernen und Ausprobieren einer Vielzahl handfester und auch bei knappem Zeitbudget einsetzbarer sowie zügig wirkender Techniken zur eigenen emotionalen Entlastung. Darüber hinaus werden gemeinsam Möglichkeiten für die kontinuierliche Gesundheitsvorsorge im Alltag erarbeitet.

- * Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
- * Standortbestimmung und Rollenklärung
- * Das "Energiefass" füllen
- * Zeitsparer mit vier Buchstaben: "Nein!"
- * Die "inneren Antreiber" erkennen und ausbalancieren
- * Eigene Selbstwertschätzung betrachten

2 Resilienztraining für Lehrer*innen

Aufbautraining für Lehrerinnen und Lehrer

Auch das Aufbauseminar fußt auf dem Human-Balance-Trainings (H.B.T.). Der Praxisworkshop II führt die Resilienzstärkung weiter aus und fort.

Miteinander werden die Inhalte und Impulse aus dem Basis-Training geübt und vertieft und es findet ein Austausch über die gemachten Erfahrungen und den Transfer in die Schule statt. Die Kenntnisse und Methoden werden durch neue Übungen erweitert und es wird vertiefendes Hintergrundwissen rund um das Thema Resilienz und die Bedeutung für den eigenen Schulalltag vermittelt.

Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an Lehrer*innen / Lehramtsanwärter*innen aller Schulformen und Menschen in pädagogisch-sozialen Arbeitsfeldern.

Zeit

Zeitlicher Umfang:

- * Ein Tag (8 h) oder
- * 6 Blöcke á x 3h | oder
- * Intensivtraining, Resilienz 1 & 2: 5 Tage
(Aufteilung in kleinere Blöcke oder/und über längeren Zeitraum möglich)

Dieses Format bietet einen sehr hohen Transfer in den Alltag.

- * Impulsvorträge
- * Einzel-, Tandem-, Kleingruppenarbeit
- * Diskussionen
- * Fallbeispiele
- * Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- * Entspannungsübungen
- * Peer Coaching
- * Humorübungen

Die Inhalte dieses Aufbauseminars beziehen sich auf spezifische Herausforderungen des (Schul-)Alltags wie beispielsweise den Umgang mit den eigenen Grenzen und Konflikten mit anderen. Im Fokus stehen wiederum das Kennenlernen und Ausprobieren handfester und auch bei knappem Zeitbudget einsetzbarer Techniken zur eigenen emotionalen Entlastung.

- * Positiver Stress – negativer Stress
- * Den "Lebensrucksack" entlasten
- * Grenzen setzen – Grenzen wahren
- * Konflikte aktiv angehen
- * Das Netzwerk stärken
- * Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

arbeitsmethoden

seminarinhalte

*Resilienztraining (Grundlagen) ist alleine möglich.
Resilienztraining II ist als Fortführung und Vertiefung des Grundlagentrainings konzipiert.

gute reise

heike wittig

Master of Public Health | Resilienztrainerin

Zur Behrensburg 19

32657 Lemgo

heikewittig@yahoo.de | 0176. 94 28 76 25