

GUT BERATEN

Fortbildungsangebote der Staatlichen Schulberatungsstelle für die Oberpfalz



Lehrergesundheit

 <p>Termin: 17.04.2023, 14.00 – 16.30 Uhr</p> <p>Anmeldeschluss: 24.03.2023</p> <p>Zielgruppe: Beratungslehrkräfte, Fachlehrkräfte, Förderlehrkräfte, Lehrkräfte allgemein, Schulpsychologen</p> <p>Veranstaltungsort: Regensburg</p>	<p><u>AGIL - Stressprävention für Lehrkräfte an Grund- und Mittelschulen</u></p> <p><i>Leitung: Irene Zeisel, Dr. Barbara Gottschling</i></p> <p>AGIL, "Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf", ist ein auf die spezielle Situation von Lehrkräften ausgerichtetes Stresspräventionsprogramm. Es unterstützt dabei berufsspezifische Belastungsfaktoren zu erkennen, das individuelle Repertoire an Bewältigungsstrategien zu erweitern, selbstwirksam Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen und damit nachhaltig die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Die Wirksamkeit des AGIL-Trainings im präventiven Bereich ist wissenschaftlich belegt. Es umfasst folgende Module: Achtsamkeit, Hilfreiche Gedanken, Möglichkeiten und Erholung. In diesem ersten Teil können Sie das AGIL-Konzept kennenlernen und erste eigene Erfahrungen damit machen. Eine Weiterführung des Kurses wäre nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern möglich, ist aber nicht verpflichtend.</p>
 <p>Termin: 25.04.2023, 14.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Anmeldeschluss: 25.03.2023</p> <p>Zielgruppe: Beratungslehrkräfte, Lehrkräfte allgemein, Schulpsychologen</p>	<p><u>Kleine Pause – große Wirkung oder „Wie passt die Pause in den Schulalltag?“</u></p> <p><i>Referentin: Martina Schmidt</i></p> <p>Die Pausen in der Schule sind vor allem für die Schülerinnen und Schüler erholsam – bei uns Lehrkräften steigt in dieser Zeit sogar noch der Stresspegel. Wir sind ständig in Interaktion mit anderen, telefonieren, kopieren, organisieren. Pause? Fehlanzeige. Dabei sind erholsame Pausen als „Energie-Tankstellen“ gerade für uns Lehrkräfte wichtig, um gelassen und leistungsfähig zu bleiben. In diesem interaktiven Workshop lernen Sie einfache und wirksame Strategien kennen, um Stress abzubauen, frische Energie zu gewinnen und ihre eigene Stimmung zu regulieren. Außerdem gibt es Tipps, wie Sie diese Selbstfürsorge-Strategien ab morgen in ihren Schulalltag integrieren können!</p>

 <p>Termin: 27.04.2023, 14.00 – 16.00 Uhr Anmeldeschluss: 25.03.23</p> <p>Zielgruppe: Beratungslehrkräfte, Lehrkräfte allgemein, Schulleiter, Schulpsychologen, Stellvertreter</p>	<p><u>Kleine Pause – große Wirkung oder „Wie passt die Pause in den Schulalltag?“</u></p> <p><i>Referentin: Martina Schmidt</i></p> <p>Die Pausen in der Schule sind vor allem für die Schülerinnen und Schüler erholsam – bei uns Lehrkräften steigt in dieser Zeit sogar noch der Stresspegel. Wir sind ständig in Interaktion mit anderen, telefonieren, kopieren, organisieren. Pause? Fehlanzeige. Dabei sind erholsame Pausen als „Energie-Tankstellen“ gerade für uns Lehrkräfte wichtig, um gelassen und leistungsfähig zu bleiben. In diesem interaktiven Workshop lernen Sie einfache und wirksame Strategien kennen, um Stress abzubauen, frische Energie zu gewinnen und ihre eigene Stimmung zu regulieren. Außerdem gibt es Tipps, wie Sie diese Selbstfürsorge-Strategien ab morgen in ihren Schulalltag integrieren können!</p>
 <p>Termin: 15.06.2023, 14.00 – 16.00 Uhr Anmeldeschluss: 15.05.2023</p> <p>Zielgruppe: Beratungslehrkräfte, Lehrkräfte allgemein, Schulpsychologen</p>	<p><u>Achtsamkeit zur Erhaltung der Gesundheit</u></p> <p><i>Leitung: Dr. Britta Hölzel</i></p> <p>Achtsamkeit bedeutet, den Erfahrungen im gegenwärtigen Moment offen, neugierig und freundlich zugewandt zu begegnen. Die Forschung zeigt, dass Achtsamkeitspraxis zu positiven Effekten auf die psychische und körperliche Gesundheit führen und Verbesserungen der Aufmerksamkeit, Gefühlsregulation, Kreativität und Kommunikationsfähigkeit bewirken kann. Neurowissenschaftliche Studien berichten Veränderungen in der Struktur und Funktionsweise des Gehirns in Folge von Achtsamkeitstraining. Im Workshop werden der Begriff der Achtsamkeit erläutert und aktuelle Forschungsergebnisse kurz vorgestellt. Angeleitete Meditationsübungen werden einen Eindruck von der Praxis vermitteln.</p>
 <p>Termin: 08.07.2023, 09.00 – 16.00 Uhr Anmeldeschluss: 08.06.2023</p> <p>Zielgruppe: Beratungslehrkräfte, Lehrkräfte allgemein, Schulentwicklungsteam, Schulleiter, Schulpsychologen</p> <p>Veranstaltungsort: Regensburg</p>	<p><u>Lehrergesundheitstag 2023 – FREUDE!</u></p> <p><i>Leitung: Dr. Barbara Gottschling</i></p> <p>Gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, inne zu halten und auf das zu achten, was gut tut. Dazu ist es hilfreich, sich den großen Einfluss, den Freude und Verbundenheit auf unsere Gesundheit haben, bewusst zu machen und gemeinschaftsfördernden Aktivitäten wieder mehr Raum in unserem Alltag zu geben.</p> <p>Das Lehrergesundheitsteam möchte Sie, zusammen mit Ihrem Kollegium, auf dem Weg in ein bewussteres Miteinander begleiten.</p> <p>Der Lehrergesundheitstag startet mit einem Impulsvortrag zum Thema „Verbindung und Verbundenheit“, in dem Prof. Dr. Volker Busch wissenschaftliche Hintergründe zur Kraft der Beziehung im beruflichen und privaten Kontext geben wird. In zwei Workshops werden Sie im Anschluss die Möglichkeit haben, sich über gesundheitsrelevante Fortbildungsangebote für Kollegien zu informieren bzw. themenbezogene Gemeinschaftsaktivitäten selbst auszuprobieren.</p> <p> <u>Zur Homepage des Lehrergesundheitstages</u></p>

	<p>Workshops:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Stress lass nach! - Achtsamkeit und Atem als Hilfen zum Stressabbau 2) AGIL - Ein Stresspräventionsprogramm für Lehrkräfte 3) ChorStimmung für Kollegien 4) Yoga für Schreibtischgeschädigte 5) Die Kraft der Gruppe (Kollegiale Fallberatung) 6) Tanzen hält gesund! 7) Die literarische Apotheke - Zauber der Begegnung: Die stärkende Kraft des gemeinsamen Lesens 8) Dremeln – Entspannung im künstlerischen Tun 9) Aktive Entspannung durch Jonglage 10) Meal-Prepping – Vorkochen neu entdeckt 11) Gut gestimmt in Stimmung seinerläutert und aktuelle Forschungsergebnisse kurz vorgestellt. Angeleitete Meditationsübungen werden einen Eindruck von der Praxis vermitteln.
--	--

Angebote der Supervision und kollegialen Fallberatung



Kollegiale Beratung für Lehrkräfte an Grund- und Mittelschulen

Leitung: Ingrid Brandmüller

Termin:
19.04.2023, 14.30 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss:
24.03.2023

Zielgruppe:
Lehrkräfte

Veranstaltungsort:
Regensburg



Kollegiale Beratung für Lehrkräfte an Grund- und Mittelschulen

Leitung: Christiane Kiefer, Sabine Sroka

Termin:
20.04.2023, 14.30 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss:
24.03.2023

Zielgruppe:
Lehrkräfte

Veranstaltungsort:
Regensburg



Inklusion



Termin:
24.05.2023, 14.00 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss:
12.05.2023

Veranstaltungsort:
Regensburg

Zielgruppe
Beratungslehrkräfte, Lehrkräfte
allgemein, Schulpsychologen

Unterstützung bei Autismus-Spektrum-Störung im Schulalltag aus der Sicht eines Betroffenen

Referent: Julian Leske

Wie erlebt ein autistischer Mensch die Welt und wie kann man mit dieser Besonderheit leben?

Der Referent Herr Leske erzählt offen über Chancen und Herausforderungen während seiner Kindergarten-, Schul- und Ausbildungszeit, widerlegt oder bestätigt gängige Klischees über autistische Menschen und geht auf die Gestaltung inklusiver Bildungswege ein.

Eine Dialogrunde bildet den Abschluss der Fortbildung.



Demokratie und Toleranz

 <p>Termin: 16.05.23, 16.00 – 17.30 Uhr</p> <p>Anmeldeschluss: 05.05.23</p> <p>Zielgruppe: Beratungslehrkräfte, Fachbetreuer/Fachschaftsleiter, Führungspersonal, Lehrkräfte allgemein</p>	<p><u>Chancen und Risiken von Social Media - Angebote für die schulische Praxis</u></p> <p><i>Referent: Maximilian Knack</i></p> <p>Maximilian Knack ist mit SMILE. an Schulen im Einsatz und referiert vor Klassen jeden Alters und aller Schularten über Chancen und Gefahren, die mit der Nutzung von Social-Media-Apps wie Instagram oder TikTok einhergehen.</p> <p>In einem Vortrag wird der Social-Media-Experte auf die Rolle von Fake News in Social-Media-Apps eingehen und aufzeigen, warum sich gerade in sozialen Netzwerken Falschnachrichten derart schnell verbreiten. Außerdem werden grundsätzliche Fragen zu Social Media geklärt und neueste Erkenntnisse zu Algorithmen behandelt, die Menschen dazu verleiten, viel Zeit auf Social-Media-Apps zu verbringen.</p> <p>Am Schluss geht es um die Frage, wie Sie SMILE. zu sich an die Schule holen können.</p>
 <p>Termin: 18.,04., 25.04. und 02.05.2023, jeweils 16.00 – 17.30 Uhr</p> <p>Anmeldeschluss: 27.03.2023</p> <p>Zielgruppe: Beratungslehrkräfte, Fachbetreuer/Fachschaftsleiter, Führungspersonal, Lehrkräfte allgemein</p>	<p><u>Extremismus in der Oberpfalz und dessen Auswirkungen auf die schulische Praxis (3teilige Veranstaltung)</u></p> <p><i>Leitung: Alexandra Schichtl, Maren Köhn</i></p> <p>Die dreiteilige Fortbildungssequenz befähigt zum kompetenten Umgang mit rechtsextremistischen Vorfällen an der Schule.</p> <p>Modul 1 (18.04.2023): Die extreme Rechte in der Oberpfalz. Ideologien, Strukturen, Aktivitäten.</p> <p>Der erste Teil umfasst einen Vortrag von Jan Nowak (Mitarbeiter der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus in Bayern) zur extremen Rechten in der Oberpfalz (Ideologien, Strukturen, Aktivitäten), um die Situation des Rechtsextremismus in der Region kennenzulernen. Im Anschluss bietet sich die Möglichkeit zur Diskussion.</p> <p>Modul 2 (25.04.2023): Interview mit Jan Nowak zur Situation in der Oberpfalz</p> <p>Im zweiten Teil wird Jan Nowak in einem Interview mit den Regionalbeauftragten für Demokratie und Toleranz in der Oberpfalz Fragen zum Rechtsextremismus in der Oberpfalz und zu seiner Arbeit beantworten. Viele Punkte sind auf den Schulalltag übertragbar.</p> <p>Modul 3 (02.05.2023): Wie kann ich als Lehrkraft reagieren, wenn ich rechtsextreme Tendenzen in der Schule oder bei einzelnen Schülerinnen oder Schülern wahrnehme?</p> <p>Im dritten Teil erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem Workshop Handlungsoptionen und -strategien für den Umgang mit extremistischen Vorfällen an den Schulen der Oberpfalz, indem sie sich mit konkreten Fällen befassen.</p>



Mobbingprävention



Termin:

04.05.23, 14:00 -16:30 Uhr

Anmeldeschluss:

25.04.23

Zielgruppe:

Beratungslehrkräfte,
Lehrkräfte allgemein,
Schulpsychologen

Veranstaltungsort:

Parsberg

Gemeinsam Klasse sein - ein Präventionsprogramm gegen Mobbing

Leitung: Maren Köhn

Die Fortbildung befähigt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Projekt „Gemeinsam Klasse sein“ an ihrer Schule ein- und durchzuführen und dort als Ansprechpersonen zur Verfügung zu stehen.

"Gemeinsam Klasse sein" ist ein Projekt gegen Mobbing und Cybermobbing und unterstützt die Schulgemeinschaft dabei, dass Kinder gerne zur Schule gehen und sich in ihrer Klasse wohlfühlen. Es versetzt Schulen in die Lage gezielt und präventiv gegen Mobbing und Cybermobbing vorzugehen und richtet sich schwerpunktmäßig an Schülerinnen und Schüler der Eingangsklassen an weiterführenden Schulen.

Im Projekt "Gemeinsam Klasse sein" beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler intensiv mit dem Thema Mobbing. Sie erforschen in Übungen, Rollenspielen und Gesprächen, wie sie positiv und konstruktiv miteinander umgehen können. Am Elternnachmittag werden auch die Mütter und Väter in die Projektwoche einbezogen und erfahren, was die Klasse erarbeitet hat. Das Projekt wurde von der Beratungsstelle Gewaltprävention der Behörde für Schule und Berufsbildung Hamburg und der Techniker Krankenkasse (TK) entwickelt und von Seiten des StMUK geprüft und für unsere Schulen empfohlen (KMS vom 9.3.2022).

Die Teilnahme an der Fortbildung ist Voraussetzung dafür, dass Schulen einen Zugangscod zum Online-Material von der TK bekommen können. Zur Umsetzung des Programms an der Schule bedarf es einer durch die Schulleitung bestätigten Zustimmung aller schulinternen Gremien.