

Zusatzqualifikation

Prozessbegleitendes Gesundheits- und Selbstmanagement für Lehrende und Lernende

Zielgruppe und Kurzbeschreibung

Die Zusatzqualifikation soll Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst dazu befähigen, Angebote der Gesundheitsprophylaxe und -förderung für Schüler*innen im Schulalltag zu gestalten. Die Zusatzqualifikation bietet Lehrkräften i.V. die Möglichkeiten, ihre Kompetenzen in der Gestaltung von stressbedingten Beziehungssituationen zu erweitern und damit potentiell stresserzeugenden Situationen konstruktiv zu begegnen sowie ein individuelles Gesundheitsförderungskonzept zu entwickeln.

Schülerinnen und Schüler stehen vor der Herausforderung, eine Balance zwischen produktiver Anpassung, d.h. Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen und Selbstverwirklichung, Realisierung eigener Lebensvorstellungen und -wünsche zu gestalten. Veränderte gesellschaftliche Verhältnisse führen jedoch immer stärker dazu, dass Schülerinnen und Schüler vielfältige Belastungen erfahren. Nicht selten fühlen sie sich z. B. den elterlichen und schulischen Leistungsanforderungen, dem Gruppendruck der Mitschülerinnen und Mitschüler oder anderen sozialen Zwängen nicht gewachsen.

Die vermehrt auftretenden psychischen Auffälligkeiten fordern dazu heraus, diesen konstruktiv im Schulalltag zu begegnen.

Einführung Besprechung der Rahmenbedingungen, des theoretischen und praktischen Konzepts der Qualifizierung: Doppelter Theorie-Praxis-Bezug, Förderung der kritischen, achtsamen, reflexiven Haltung, Erprobung praktischer Übungen im Schulalltag sowie die Entwicklung eines praxisbezogenen Konzepts für den eigenen Unterricht.

Block 1 Herausforderungen im Schulalltag wahrnehmen und meistern

- Theoretische Grundlagen: Veränderungen der Zeitstrukturen und der Anforderungen in der Arbeitswelt 4.0 – Warum haben wir nie Zeit?
- „Neurobiologie der Schule“: Erkenntnisse aus der Neurobiologie (G. Hüther)
- Bewältigungsmuster gegenüber schulischen Herausforderungen (U. Schaarschmidt)
- Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen (Hurrelmann)

Block 2 Arbeits-, Zeit- und Stressmanagement gestalten

- Sicher und gelassen im Stress: Stress erkennen, verstehen, bewältigen (G. Kaluza)
- Mindfulness nicht nur im Silicon Valley - Wie wir Achtsamkeit im Schulalltag integrieren: Fünf Bausteine eines erfolgreichen Trainings (V. Kaltwasser)

Block 3 Gesundheitsprophylaxe und Gesundheitsressourcen in der Schule stärken, Teil I

- Förderung der Resilienz in der Schule
- Mit Stress umgehen und im Gleichgewicht bleiben
- Mobbing – Prävention und Handlungsstrategien
- Psychische Störungen in der Schule verstehen
- Fit für Ausbildung und Beruf: Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten

Block 4 Gesundheitsprophylaxe und Gesundheitsressourcen in der Schule stärken, Teil II

- Das Konzept „mindmatters“ in den eigenen Unterricht und in den Schulalltag integrieren

Anforderung für die Zertifizierung

- 40 Unterrichtsstunden, aufgeteilt auf vier Blöcke á 10 Stunden (45 Min)
- 1 einfacher Unterrichtsbesuch zum Thema Gesundheitsförderung im Schulalltag und ein Kolloquium

Leitung: Christiane Bader, StD´in, systemischer Coach, zertifizierte Stresstrainerin