

ONLINE-BASIERTES TRAINING

zur Reduktion des Belastungs-
erlebens & der Verringerung
von Selbstwertabhängigkeit
im Lehrerberuf



LEHRKRÄFTE SCHONEN

BELASTUNG UND SELBSTWERT

Haben Sie manchmal Angst, an der Tafel zu stehen und sich vor der Klasse zu blamieren? Fühlen Sie sich bisweilen bedroht, wenn ein Schulkind eine schwierige Frage stellt? Bereitet Ihnen ein anstehendes Elterngespräch schon am Abend zuvor Bauchschmerzen?

Vielen Lehrkräften ergeht es so. Wenn Sie diese oder ähnliche Gedanken auch von sich selbst kennen und damit häufig ein Gefühl von Angst oder Bedrohung einhergeht, spricht vieles dafür, dass Sie von unserem mehrstündigen Training profitieren können.

Daher möchten wir Sie mit unserem **Training speziell für Lehrkräfte** bekannt machen. In ersten Untersuchungen haben sich bereits wünschenswerte Effekte gezeigt; nun benötigen wir noch eine größere Stichprobe für einen wissenschaftlich fundierten Wirksamkeitsnachweis. Daher können wir Ihnen die **Teilnahme** am Training im Zuge eines Lehrforschungsprojektes der Justus-Liebig-Universität **kostenfrei** anbieten, sofern Sie an einer kurzen Befragung zusätzlich zum Training teilnehmen.

Das bringt uns allen etwas: **Sie tun etwas Gutes für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden**, helfen uns bei der Fertigstellung unserer Abschlussarbeiten und unterstützen die Weiterentwicklung einer professionellen Fortbildung, von der Lehrkräfte auch in Zukunft profitieren können.

WORUM GEHT ES IN DEM TRAINING?

Übergeordnetes Ziel des Trainings ist es, die negativen Auswirkungen eines abhängigen Selbstwerts zu reduzieren.

Dazu wurden einige etablierte und empirisch belegte Methoden aus verschiedenen Bereichen der Psychologie entnommen und auf Lehrkräfte sowie den Schulalltag angepasst.



Psycho-
edukation

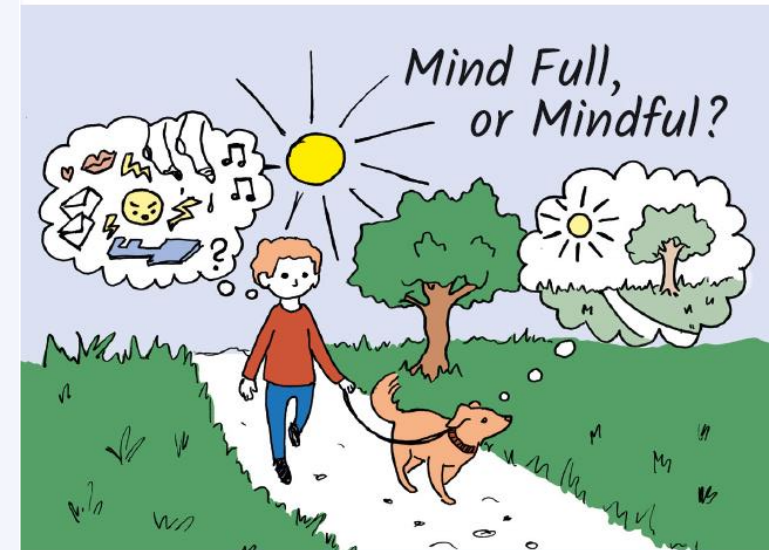


Selbst-
akzeptanz



Mentale
Strategien

In einem mehrstündigen online-basierten Kurs wird Ihnen einerseits hilfreiches Wissen vermittelt und andererseits bekommen Sie praktische Übungen an die Hand, die Ihnen den Umgang mit persönlichen Belastungen erleichtern werden.



Achtsamkeit ...auf englisch *Mindfulness* – ist heutzutage in aller Munde. Auch von *kognitiver Umstrukturierung* haben Sie vielleicht schon gehört. Doch was heißt das eigentlich genau?

Das und vieles mehr soll den TeilnehmerInnen unseres Trainings vermittelt werden. Im Zuge des Konzeptes „Self-Compassion“ geht es darum, einen wohlwillenderen und weniger kritischen Umgang mit sich selbst zu finden. Kognitive Strategien sollen den Umgang mit Belastungen verbessern.

ABLAUF DER STUDIE



Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie nun im Online-Format



Online-Fragebogen
⌚ 30 Minuten

Online-basierter Kurs
⌚ 5 bis 7 Stunden



Telefonische Supervision
⌚ Zweimal 15 Minuten

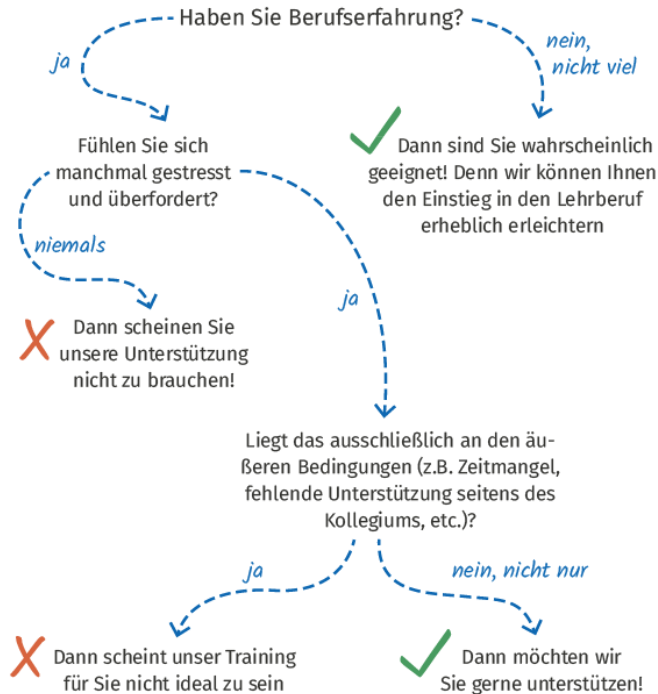
Nachbefragung und
6-Wochen Follow-Up
⌚ 20 Minuten & 10 Minuten



WER PROFITIERT VON DEM ANGEBOT?

Sind Sie sich unsicher, ob dieses Training zu Ihnen passt?
Machen Sie den Test!

START



HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Training“ an folgende Adresse:

Studie-paedpsych@psychol.uni-giessen.de

Die Plätze sind begrenzt, also warten Sie nicht zu lange!
Wir werden uns schnellstmöglich zwecks Terminfindung und allen weiteren Details bei Ihnen zurückmelden.

GOTTFRIED WILHELM LEIBNIZ:

„Wer seine Schüler das ABC gelehrt, hat eine größere Tat vollbracht als der Feldherr, der eine Schlacht geschlagen hat.“

... denn die Erziehung und Ausbildung der Jugend stellt einen wichtigen Grundbaustein zum Erhalt unserer demokratischen Gesellschaft dar. Doch sie verlangt auch einen hohen Einsatz: **Stress, Belastung und Beanspruchung gehören zum Alltag der meisten Lehrerinnen und Lehrer in Deutschland.** Nicht nur der Unterricht will vor- und nachbereitet werden, sondern auch die Schülerinnen und Schüler verlangen Aufmerksamkeit und Fingerspitzengefühl. Das erfordert von den Lehrkräften viel Energie und Zuwendung, auch in Zeiten, in denen die eigenen Ressourcen eher knapp sind. Daher besteht in dieser Berufsgruppe auch ein vergleichsweise höheres Risiko, an Burn-out zu erkranken. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN:



NINA LORSBACH (B.SC.)
nina.m.lorsbach@psychol.uni-giessen.de



ARIANN TAHERIE (B.SC.)
ariann.taherie@psychol.uni-giessen.de

PROJEKTLEITUNG DR. CLAUDIA SCHÖNE
Tel.: 0641 / 99 - 26253
Claudia.Schoene@psychol.uni-giessen.de

JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN
Pädagogische Psychologie
Otto-Behaghel-Straße 10
Haus F Philosophikum I
35394 Gießen

