
Regionale Online-Fortbildungsveranstaltung: Achtsamkeit

- Zeit:** Donnerstag, 22. September 2022, 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr
- Ort:** Online-Meeting: Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail nach Genehmigung der Anmeldung in FIBS.
- Teilnehmende:** Max. 100 Lehrkräfte
- Hinweise:**
- Es wird ein PC oder Laptop mit Internetverbindung benötigt.
 - Eine Kamera ist nicht notwendig.
 - Ein Mikrofon wird nur benötigt, wenn man sich per Audio an der Diskussion beteiligen möchte. Ansonsten können über eine Chatfunktion Fragen gestellt werden.
- Anmeldung in FIBS:** Unter der Kursnummer M024-0/22/301758 **Anmeldeschluss: 19.09.22**

Vortragsbeschreibung:

Die letzten beiden Schuljahre standen klar unter dem Zeichnen der Corona-Pandemie. Homeschooling, auffällige Schüler/-innen, Ausfälle und psychosoziale Belastungen verschiedenster Art sind nur exemplarische Nennungen der Herausforderungen, denen sich Lehrkräfte stellen mussten und zum Teil immer noch müssen. Sie als Lehrkräfte haben in den letzten beiden Jahren Übertagendes geleistet, sowohl für ihre Schülerinnen und Schüler, als auch für Eltern, Kolleginnen und Kollegen. Sie sind und waren dabei einer der wichtigsten Schutzfaktoren für Schülerinnen und Schüler, die sie in Zeiten der Unsicherheit mehr gebraucht haben denn je.

Aus diesem Grund wollen wir in diesem Jahr etwas für Sie tun und etwas an Sie zurückgeben. Wir, das sind zum einen die Dienststelle des Ministerialbeauftragten für die Realschulen in Oberfranken und zum anderen ACTP – die Akademie für Training, Coaching und Psychotherapie im DGVT Aus- und Weiterbildungszentrum Erlangen-Nürnberg. ACTP unterstützt Schulen, Unternehmen und Organisationen dabei, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Beschäftigten zu erhalten. Es geht uns bei unserer Arbeit also um die Lehrkräfte und deren Gesundheit.

Deshalb möchten wir Sie am 22.09.2022 von 14:30 bis 15:30 zum Online-Impulsvortrag „Achtsamkeit“ einladen. Während Sie als Lehrkräfte in den letzten beiden Jahren vor allem achtsam für die Belastungen Ihrer Schülerinnen und Schüler waren und ihnen zur Seite standen, wollen wir Sie in unserem Vortrag für die Selbstfürsorge, also für Ihre eigene Gesundheit und Achtsamkeit sensibilisieren: Auf welche Signale können Sie achten, um Überlastungen zu erkennen? Wie schaffen Sie trotz vollem Terminkalender einen achtsamen Umgang mit sich selbst? Und was können Sie tun, um Belastungen effektiv ab- und Schutzfaktoren aufzubauen? Diesen Fragen gehen wir in unserem Impulsvortrag nach und werden Ihnen konkrete Techniken mit an die Hand geben, mit denen Sie im Alltag nicht nur mehr Achtsamkeit, sondern auch mehr Gesundheit und Lebensfreude erhalten werden.

Leitung: Ltd. RSD MB Johannes Koller

Referent/-innen:

Silvia Höppner

Dipl.-Psych. Psychologische Psychotherapeutin (VT)
Supervisorin
Geschäftsführende Gesellschafterin DGVT - Aus- und
Fortbildungszentrum Erlangen-Nürnberg GmbH
Masterstudiengang of Advanced Studies Psychotherapy,
Universität Bern
Leitung Fortbildung ACTP

Stephan Kortmann

Dipl.-Psych. M. Sc.
Ausbildungsreferent/Führungskräftetrainer am DGVT-Aus-
und Fortbildungszentrum Erlangen-Nürnberg