

# Ausschreibung Referatszyklus

"Üsi Schuel"  
schwyz

Im Rahmen des Projektes "Üsi Schuel" führt die Steuergruppe in diesem Schuljahr einen Referatszyklus zum Thema "Gesundheit am Arbeitsplatz" durch. Nachdem die Termine bereits vor den Ferien bekannt gegeben wurden, folgt hier nun die Ausschreibung der einzelnen Referate. Zwei der vier Vorträge sind obligatorisch und gelten als halber Weiterbildungstag. Es dürfen natürlich auch mehr als zwei Referate besucht werden. Sie finden jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr im Schulhaus Lücken statt.

## **Referat Nr. 1: Umgang mit Erschöpfung im Berufsalltag Mo, 19.9.2011**

Die 24-Stunden-Gesellschaft fordert bis zum „geht nicht mehr“. Täglich bewegen wir uns im Spannungsfeld verschiedenster Aufgaben und Erwartungen in Beruf und Privatleben. Erschöpfungsphasen prägen auch den komplexen Alltag von Lehrerinnen und Lehrern.

Das Referat zeigt auf, wie Erschöpfung entsteht und welche lehrerspezifischen Stressfaktoren es dabei zu beachten gilt. Auf dem Hintergrund langjähriger Seminararbeit und Beratung wird Erfahrungswissen vermittelt: Wie können Anzeichen von Burnout rechtzeitig wahrgenommen werden? Welche Schlüsselfähigkeiten helfen, um sich trotz viel Druck regelmässig und wirksam zu erholen?

Referent:

Christoph Walser, Coach ZiS, Theologe MA

Lifebalance - Coaching & Weiterbildung: [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)

## **Referat Nr. 2: Wie gelingt Erholung Di, 8.11.2011**

Die Fähigkeit, sich in begrenzten Zeiträumen wirksam zu erholen wird für Lehrerinnen und Lehrer immer wichtiger. Erholungskompetenz besteht aus einem Repertoire an Fähigkeiten und Fertigkeiten wie z.B. mit sich in Kontakt zu sein, sich Ausgleich verschaffen zu können, sich Pausen zu gönnen oder die Fähigkeit, Ruhe und Entspannung zu gewinnen und bewahren.

Das Referat geht auf Erkenntnisse aus der Forschung bzw. Grundlagenwissen zur Erholung ein und stellt Ansätze vor, wie Erholung im Alltag gelingen kann. Es soll sensibilisieren fürs Thema und die persönlichen Bedürfnisse und beinhaltet auch kurze Übungen.

Referentin:

Shanti Wendel Diener, Psychologin lic. phil.

Psychologische Beratung und Seminare

## **Referat Nr. 3: Stress - lass nach! Umgang mit Stress / Stressprävention Mo 23.1.2012**

*Inspirierende Weiterbildungen, spannende Schulstunden, engagierte Sitzungen, ein toller Beruf am Puls der Zeit. Unmotivierte SchülerInnen, dichte Reformen, eigene Perfektionsansprüche und ein auslaugender Alltag mit desinteressierten oder überidentifizierten Eltern.*

Wie schaffe ich es als LehrerIn, mit den Herausforderungen von Innen und

Aussen gesund zu bleiben und gesunden Stress von ungesundem zu unterscheiden? Wie greifen innerer Stress und äussere Stressfaktoren ineinander? Was gibt es im Aussen zu tun, was innen? Und was haben belastete (und belastende) SchülerInnen mit belasteten LehrerInnen zu tun? Muss ein stressarmes Umfeld von Aussen kommen, oder kommt es doch nur auf meine persönliche Einstellung an? Schaffen wir es, den Blick auf Lust statt Frust zu richten?

Referentin:

Marion Jost Marx, lic. phil., Psychologin/Psychotherapeutin FSP  
Langjährige Tätigkeit in der Suchtprävention mit Hauptgebiet Schule.

## **Referat Nr. 4: Selbstmanagement und Arbeitstechnik Do, 8.3.2012**

Volle Schreibtische, viele Termine und Sitzungen. Die zunehmende Informations- und Administrationsflut gehören heute leider zum Berufsalltag. Zielorientiertes Selbstmanagement und rationelle Arbeitstechniken sind daher für uns alle angesagt. Sie verhelfen uns zu einer effizienteren Bewältigung der täglichen Aufgaben und helfen Stress zu reduzieren. Eine differenzierte Arbeitstechnik schafft Raum für das Wesentliche und bringt Gelassenheit in den Alltag. Im Referat werden schulspezifische Arbeitstechniken praxisnah vermittelt und mit praktischen Übungen vertieft.

Referent Daniel Burg, Wohlen. Praxiserfahrung als Lehrer und Schulleiter und seit 15 Jahren in der Lehrerweiterbildung als Kursleiter tätig.

Aus organisatorischen Gründen ist es notwendig, sich für die einzelnen Referate anzumelden. Bitte füllt den untenstehenden Talon aus und gebt ihn bis zum 1. September eurem Teamleiter ab:



Ich melde mich für folgende Referate an:

- |                          |  |                         |
|--------------------------|--|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Referat Nr. 1: Umgang mit Erschöpfung im Berufsalltag</b> | Montag,<br>19.9.2011    |
| <input type="checkbox"/> | <b>Referat Nr. 2: Wie gelingt Erholung</b>                   | Dienstag,<br>8.11.2011  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Referat Nr. 3: Umgang mit Stress / Stressprävention</b>   | Montag,<br>23.1.2012    |
| <input type="checkbox"/> | <b>Referat Nr. 4: Selbstmanagement und Arbeitstechnik</b>    | Donnerstag,<br>8.3.2012 |

Name: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Schulkreis: