



Asynchrone Fortbildungsreihe:

Resilienztraining

Stress meistern, sich abgrenzen, achtsam und selbstfürsorglich handeln

*Wie es uns gelingt, in unserer Mitte zu bleiben.*

## Einladung für GEW-Mitglieder an Kita und Schule

### Resilienztraining

Stress meistern, sich abgrenzen, achtsam und selbstfürsorglich handeln. Wie es uns gelingt, in unserer Mitte zu bleiben.

Als Online-Fortbildung, jeden Mittwoch, 20 Uhr, 9 Termine

**Ab 22.05.2024**

Liebe GEW-Mitglieder,

die GEW SL – FL möchte euch eine digitale Fortbildungsreihe des Netzwerkes „Positive Schulgestaltung“ anbieten. Die Teilnahme ist **ausschließlich** für GEW-Mitglieder buchbar. Es fallen keine Kosten für euch an.

#### > Inhalt:

Resilienz – also psychische Widerstandskraft – ist in unserem Berufsfeld unerlässlich. Hohe Anforderungen können mittelfristig nur bewältigt werden, wenn dem hohe Ressourcen gegenüberstehen. Um die Steigerung dieser Ressourcen soll es in der Fortbildungsreihe gehen. In der folgenden Übersicht seht Ihr die Termine und Themen der Fortbildungsreihe. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Termine:	Verbindliche gemeinsame Zeit 20:00-21:00*
Termin 1 Mi. 22.05.2024	<b>Energiebilanz</b> Was kostet Kraft – was bringt Kraft?
Termin 2 Mi. 29.05.2024	<b>Soziale Beziehungen – unter der Lupe</b> Was tut gut – was raubt Energie?
Termin 3 Mi. 05.06.2024	<b>Stress – Basics der Regulation</b> Körperlicher Ausgleich, geistiger Ausgleich, sozialer Ausgleich
Termin 4 Mi. 12.06.2024	<b>Grenzen setzen – erste Schritte</b> Erste Schritte zu einem selbstwertschützendem Verhalten



<b>Termin 5</b> <b>Mi. 19.06.2024</b>	<b>Zusatzmaterial Grenzen* - um mehr Zeit für die Selbstreflexion zum Thema zu erhalten</b>
<b>Termin 6</b> <b>Mi. 26.06.2024</b>	<b>Beschwerden als Einladung zum Kontakt verstehen</b> Erste Schritte des professionellen Beschwerdemanagements
<b>Termin 7</b> <b>Mi. 03.07.2024</b>	<b>Reflexionsmaterial „Achtsamkeit“</b>
<b>Termin 8</b> <b>Mi. 10.07.2024</b>	<b>Achtsamkeit und Innere Ruhe</b> Gelassenheit durch Atmung, innere Ordnung und Bewusstheit
<b>Termin 9</b> <b>Mi. 17.07.2024</b>	<b>Rückblick, Fazit</b> <b>Vernetzung der Teilnehmenden, Abschluss</b>

**> Zeit und Ort:**

Wir treffen uns jeweils am **Mittwoch** um **20 Uhr** für eine Stunde digital.

Damit auch Eltern mit kleinen Kindern teilnehmen können, haben wir uns statt eines Fortbildungstages für kleine, bewältigbare Häppchen entschieden, die ihr dann immer dienstags am Abend zu Hause präsentiert bekommt und die euch anregen sollen, über die Woche kleine Dinge anders zu machen – bis es am nächsten Mittwoch die nächsten kleinen Häppchen gibt. Natürlich ist auch jedes Mal Zeit für Austausch da... und dabei wahrscheinlich die Erkenntnis, dass es Anderen ähnlich geht wie euch.

**> Wissenswert:**

Im Training finden keine Rollenspiele statt und sämtliche Mitarbeit beruht auf Freiwilligkeit. Bente ist es das größte Anliegen, dass ihr euch in der Veranstaltung wohl fühlt, resilient und damit handlungsfähig und selbstbewusst bleibt, um langfristig nicht nur arbeitsfähig, sondern gesund und freudig in die Schule/Kita zu gehen.

**> Trainerin der Veranstaltungsreihe:**

*Bente Wohler*, Mitglied im Netzwerk Positive Schulgestaltung um Thurid Holzrichter, bietet seit Jahren Fortbildungen für die GEW an. Sie ist bestens mit unseren Berufsthemen vertraut und wird uns durch die Online – Sitzungen führen.

**> Anmeldung:**

**> Die Anmeldung bitte *ausschließlich* per Mail bis zum **21.04.24** an:**

[gunnar-roepke@web.de](mailto:gunnar-roepke@web.de)

> Vor Beginn der ersten Sitzung wird dann euch ein Link zugesendet, sodass ihr euch mit diesem einwählen könnt.

Wir freuen uns sehr auf eure Teilnahme!

Gunnar Röpke

GEW KV SL - FL