



Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Eine Fortbildung zum Thema Lehrer:innengesundheit

**Freitag, 1. November 2024 bis Mittwoch, 6. November 2024
im Tagungshaus „*Wilde Rose*“ in Melle (NI)**

In dieser Fortbildung werden wir uns mit verschiedenen Aspekten der Gesundheit von Lehrkräften auseinandersetzen, um Hilfestellungen zu finden, die eigene Gesundheit im herausfordernden Schulalltag zu fördern und langfristig kreativ und engagiert zu bleiben.

Ein wichtiger Schwerpunkt dieser Fortbildung wird die Auseinandersetzung mit Formen des eigenständigen Lernens sein. Wir werden uns damit beschäftigen, wie Lehrkräfte der Freinet-Pädagogik einen Platz in ihrem Unterricht schaffen können und welche Vorteile sie für die eigene Gesundheit haben kann.

Des Weiteren werden wir uns mit verschiedenen Arbeitsfeldern der Schule auseinandersetzen und diskutieren, wie sich die spezifischen Anforderungen und Belastungen auf die Gesundheit von Lehrkräften auswirken können. Ziel ist dabei, in Konfliktsituationen geeignete Problemlösekompetenzen einsetzen zu lernen und sich kritisch mit persönlichen Einstellungen und Verhaltensmustern sowie den Erwartungen anderer auseinanderzusetzen. Ein weiterer wichtiger Aspekt wird der Umgang mit Stress sein. Wir werden gemeinsam Strategien erarbeiten, wie Stresssituationen erkannt werden können und Möglichkeiten ausprobieren, ihnen effektiv zu begegnen. Ebenfalls wird auch das Thema Resilienz behandelt, also die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Wir freuen uns darauf, in dieser Fortbildung die verschiedenen Aspekte der Gesunderhaltung zu beleuchten, verschiedene Strategien auszuprobieren und deren Umsetzung im Schulalltag anzudenken.

Die Struktur der Veranstaltung spiegelt Elemente freinetischen Arbeitens wider: Klassenrat, Wochenplanarbeit, Werkstätten, mehrtägige Langzeit- und mehrstündige Kurzzeitangebote und Präsentation. Workshops werden gestaltet, zu denen alle Teilnehmenden viel aus ihrer schulischen Praxis beitragen können.

Strukturplan der Fortbildung:

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
10 – 13 Uhr		Langzeitateliers Jeder Teilnehmer nimmt an einem der angebotenen Ateliers teil.				Abschluss im Langzeit- atelier + Schluss- plenum
13 – 15 Uhr		Mittagspause				14 Uhr Veranstal- tungsende
15 -18.30 Uhr	Ab 17 Uhr Anreise	Täglich 2 Blöcke für mehrere parallele Kurzzeitan- gebote, aus denen sich die Teilnehmer ihren individuellen Wochenplan zusammenstellen.				
18.30 Uhr	Abendessen					
20 –21.30 Uhr	Plenum	Mitspiel- theater	Mittel- plenum	Kleinkunst/ Vorlese- abend	Präsentation der Arbeits- ergebnisse	

Erläuterungen:

Das **Plenum** ist das zentrale Element demokratischer Entscheidungsprozesse (Klassenrat). Im **Mittelplenum** können die Teilnehmer:innen bereits ihre Seminarerfahrungen austauschen und Einfluss auf die Gestaltung der restlichen Woche nehmen.

In Langzeitangeboten/-ateliers, wird zu einem Thema intensiv mit den Strukturen der Freinet-Pädagogik gearbeitet. Die Teilnehmer/-innen wählen sich für die gesamte Zeit der Fortbildung ein Angebot aus.

Kurzzeitangebote: Die Themen betreffen alle Bereiche schulischen Handelns und greifen aktuelle Diskussionen auf. Die Gestaltung eines Kurzzeitangebots ist freiwillig und wird insbesondere bei einer ersten Teilnahme nicht erwartet.

Präsentationen dienen der Eigenreflexion in der Gruppe (Was war wichtig/zeigenswert?) und der Teilhabe am Lernprozess anderer.

Durch einen gemeinsam gestalteten **Wochenplan** u.a. mit Angeboten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Lehrer:innen bilden Lehrer:innen fort) wird die Woche vorstrukturiert. Aus diesem Angebot entwickelt dann jede/-r Teilnehmer/-in seinen/ihr **individuellen Wochenplan**.

Diese bundesweit angebotenen Freinet-Fortbildungstage sind dementsprechend prozess- und projektorientiert und für Pädagoginnen und Pädagogen aller Schulformen ausgelegt. Die Fortbildungstage werden jeweils von einer Vorbereitungsgruppe aus erfahrenen Freinet-Praktikern und kompetenten Weiterbildnern geplant, vorbereitet und begleitet.

Die Vorbereitungsgruppe für 2024:

Jürgen Dolata (dolatade@yahoo.de)

Thomas Mono (monoth@gmx.de)

Gitta Koepke (koepke.gitta@gmx.de)

Tagungsort:

Tagungshaus **Wilde Rose**, Borgholzhausener Str. 75, 49324 Melle

Website: www.wilde-rose.com

Mail: wilde.rose@t-online.de, Tel. 05422 – 951321

Träger:

Freinet-Kooperative e.V., Zur Großen Höhe 4, 27243 Prinzhöfte

Website: www.freinet-kooperative.de

Mail: mail@freinet-kooperative.de, Tel: 04224 – 140 74 99, Fax: 04224 – 950 67

Kosten:

für Tagungsbeitrag und fünf Übernachtungen mit biologisch-vegetarischer Verpflegung

470,- € für Nicht-Mitglieder/ 440,- € für Mitglieder im DZ

530,- € für Nicht-Mitglieder/ 490,- € für Mitglieder im EZ

(Die Verfügbarkeit eines Einzelzimmers muss vorher abgestimmt werden, da sie sehr begrenzt ist. **Die Anmeldung zur Übernachtung im Mehrbettzimmer ist nur möglich, wenn mindestens drei Teilnehmer:innen diese Option wünschen!**)

Anmeldungen:

mit dem beigefügten Anmeldebogen bitte bis spätestens zum 30.06.2024.

Weitere Infos über das Vorbereitungsteam oder den Träger.