

## **Ressourcen aktivieren in Zeiten von Corona (Online-Veranstaltung mit Outdoor-Phasen)**

Corona stellt Sie als Lehrer\*in vor außerordentliche Herausforderungen. Die Fortbildung unterstützt Sie darin, einen guten Umgang mit den damit verbundenen Belastungen zu finden. Solide, leicht zugänglich und wirksam:

Sie äußern Ihre neuen Aufgaben und Rollenanforderungen im Arbeitsalltag und die damit verbundenen neuen Belastungen. Anschließend erkunden Sie Ihre Handlungsspielräume, die neue Situation zu gestalten. Sie reflektieren, welche Ressourcen Ihnen hierfür zur Verfügung stehen und welche Sie sich zudem erschließen möchten. Schließlich aktivieren Sie Ihre Ressourcen im Arbeitsalltag. Damit gestalten Sie die Balance zwischen Herausforderung und Erholung neu.

So gehen Sie wieder besser, leichter und heller durch die Corona-Zeit.



### **Die Fortbildung kann für Sie passen, wenn Sie...**

- gerne draußen sind. Die Veranstaltung umfasst Zeiten in der Natur. Diese selbst ist für viele eine Ressource.
- sich nach den Herbstferien nicht erholt fühlen.
- sich von Ihren To-do-Listen im Rahmen häufiger und rascher Veränderungen manchmal überlastet fühlen und sich fragen: „Wie kann ich reduzieren, vereinfachen, erleichtern?“ oder auch: „Darf ich das?“
- zuweilen bemerken, wie Sie über Ihre Grenzen gehen und Ihre Bedürfnisse vernachlässigen - und sich doch danach sehnen, loszulassen, zu entspannen und gut für sich zu sorgen.
- ungewöhnliche Herangehensweisen schätzen und Lust auf ein spielerisches Vorgehen haben, das Leichtigkeit schenkt und überraschende Entdeckungen mit sich bringt.
- sich Selbstreflexion und kollegialen Austausch mit anderen Kolleg\*innen in der gleichen Situation wünschen und sich auf Impulse, Resonanz und Unterstützung freuen.

### **Programm**

1. Mi, 09. Dez 2020, 15 bis 18 Uhr: Belastungen aussprechen und miteinander teilen
2. Mi, 16. Dez 2020, 15 bis 19 Uhr: Ressourcen in das Bewusstsein bringen
3. Mi, 06. Jan 2021, 15 bis 18 Uhr: Ressourcen in den Alltag bringen

Die drei Einzeltermine bauen aufeinander auf. Die Veranstaltung kann nur im Ganzen belegt werden.

### **Vorgehen**

Wir arbeiten im Gespräch, szenisch-kreativ und in der Natur. Damit kann auch das zur Sprache kommen, was Worte alleine nicht zur Sprache bringen können: Berufliche Situationen werden, drinnen wie draußen, in Bewegung, mit Symbolen und in Aufstellungen oder kleinen Szenen untersucht. Das eröffnet neue Sichtweisen.

### **Referentin**

Dr. Silja Schoett, Dozentin, Supervisorin/Coach (DGSv) und Psychodrama Praktikerin (DFP). Arbeitsschwerpunkte Schule, Hochschule und existenzielle Themen. Langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Lehrer\*innenbildung für das Unterrichtsfach Deutsch. [www.silja-schoett.de](http://www.silja-schoett.de).