

Lehrerfortbildungen nach Ihren Wünschen

Haben Sie Interesse an einer Fortbildung in den Geschäftsräumen des HPhV in Wiesbaden? Oder zusammen mit Kolleginnen und Kollegen direkt in Ihrer Schule?

Neben den Themen Stressbewältigung und Mentales Training für Lehrkräfte bietet Referentin Saskia Baisch-Zimmer auch folgende bewährte und akkreditierte Fortbildungen an:

Schwierige Gespräche im Schulalltag meistern

Es sind Gespräche verschiedener Art, die den Schulalltag eines jeden Lehrers prägen. Neben einer gelungenen Kommunikation können dabei auch Schwierigkeiten entstehen. Hin und wieder wird die Lehrkraft sogar mit Vorwürfen und verbalen Attacken konfrontiert. Durch eine Sensibilisierung für die Vielschichtigkeit einer Aussage können Sie Ihre Reaktionsmöglichkeit darauf vervielfältigen. Neben günstigen, äußeren Rahmenbedingungen hilft das aktive und einfühlende Zuhören sowie das Verwenden bzw. Vermeiden einzelner, wirkungsvoller Worte. Sie erhalten Ideen zum Umgang mit Vorwürfen und verbalen Angriffen und wenden das Gelernte auf eigene Fallbeispiele an.

Inhalte der Fortbildung:

- Äußere Rahmenbedingungen für ein gelungenes Gespräch
- Das Vier-Seiten-Kommunikationsmodell von Schulz von Thun
- Ich-Botschaften entschlüsseln
- Aktives und einfühlendes Zuhören
- Vertiefende, offene Fragen
- Umgang mit Vorwürfen und verbalen Angriffen
- Nonverbale Kommunikation
- Anwendung auf eigene Fallbeispiele

Stressabbau für Schüler zur Steigerung der Lerneffizienz

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Stress und Stresssymptomen. Häufig ist ihnen dies gar nicht bewusst. Die ständige Anspannung erschwert es ihnen, dem Unterrichtsgeschehen zu folgen und ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen. Für eine effiziente Lern- und Arbeitsbasis ist es daher wichtig, dass Sie Ihren Schülern frühzeitig neben dem fachlichen Wissen auch Methoden beibringen, mit deren Hilfe sie effizient entspannen und innere Ruhe finden können. Sie erhalten theoretisches Hintergrundwissen und Ideen, wie Sie Ihre Schüler für dieses Thema sensibilisieren können. Zudem erlernen Sie bewährte Entspannungsmethoden, um diese an Ihre Schüler weitergeben zu können. Stressbewältigungskompetenz wird immer wichtiger! Je früher Kinder und Jugendliche Methoden wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Phantasiereisen oder Atemtechniken beherrschen, desto größer ist der Nutzen für sie.

Inhalte der Fortbildung:

- Definition von Stress
- Theoretisches Hintergrundwissen über die Entstehung und Auswirkung von Stress
- Unterscheidung von Pseudo- und Effektivausgleich

- Körperliche Anzeichen von Überlastung
- Sinn und Zweck des Entspannungstrainings
- Erkennen der vorhandenen Ausgleichsmöglichkeiten
- Theoretische Erläuterung und praktisches Üben effizienter und unterrichtstauglicher Methoden zur systematischen Entspannung und aktiven Stressbewältigung
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
 - Phantasiereisen
 - Atemtechniken
- Sinnvoller Einsatz dieser Entspannungstechniken im Unterrichtsalltag

Mentales Training im Schulalltag

Die Gedanken und Vorstellungen, welche sich täglich in Ihrem Kopf abspielen, beeinflussen Ihr bewusstes und unterbewusstes Handeln und Erleben. Werden Sie sich in dieser kurzweiligen, spannenden Fortbildung über Ihre eigenen Gedanken bewusster und lernen Sie mentale Techniken kennen, mit deren Hilfe Sie sich selbst stärken können. Mentales Training hilft Ihnen, alltägliche Anforderungen, Problem- und Leistungssituationen leichter zu bewältigen und eigene Fähigkeiten besser zu nutzen. Erfahren Sie, wie Sie mit konstruktiven Gedanken in allen Bereichen einen großen Nutzen erzielen können und werden Sie sich auch über Ihren großen Einfluss als Lehrkraft auf die Gedanken und Motivation Ihrer Schüler bewusst.

Inhalte der Fortbildung:

- Theoretisches Hintergrundwissen über Mentales Training

- Die Kraft innerer Bilder, der Gedanken und des Unterbewusstseins
- Einfluss destruktiver gedanklicher Vorgänge auf Disstress
- Auswirkungen der mentalen Stärke auf die eigene Leistungsfähigkeit
- Praktisches Kennenlernen und Umsetzen mentaler Techniken, insbesondere der Technik der Affirmationen
- Techniken zum Umgang mit Stress erzeugenden Gedanken
- Sinn und Zweck des Mentalen Trainings im Schulalltag und Unterricht
- Sinnvolle Integration des Mentalen Trainings in den Schulalltag und Unterricht

Konzentrationsförderung für Schüler durch Kurzentspannung im Unterricht

Junge Menschen sind heute vielfältigen Reizen ausgesetzt und dadurch häufig nicht mehr in ihrer Mitte. Wenn Schüler vermehrt mit ihren Gedanken abschweifen, wirkt sich dies auch auf den Unterrichtserfolg aus. Mit schnell durchführbaren Kurzentspannungsübungen können Ihre Schüler wieder zu sich finden, konzentrierter bleiben und Aufmerksamkeitsprobleme gemindert werden.

Sie erlernen nach einer theoretischen Einführung verschiedene, einfache und

unterrichtstaugliche Bewegungs-, Atem- und Körperübungen für die Weitergabe an ihre SchülerInnen. Für eine effiziente Lern- und Arbeitsbasis ist es wichtig, dass Ihre SchülerInnen Methoden und Techniken zur Steigerung ihrer Konzentrationsfähigkeit kennen und anwenden können, um blitzschnell Ruhe zu finden und Kraft zu schöpfen.

Inhalte der Fortbildung:

- Theoretisches Hintergrundwissen zu Kurzentspannung und Konzentrationsförderung
- Sinn und Zweck der Durchführung von Kurzentspannung im Unterricht
- Theoretische Erläuterung und praktisches Üben effizienter und unterrichtstauglicher Methoden zur Konzentrationsförderung
 - kurze Entspannungstechniken
 - Atemübungen
 - Konzentrationsübungen
- Sinnvoller Einsatz der Kurzentspannungen in das Unterrichtsgeschehen

Gerne gehe ich auf Ihre schulspezifischen Wünsche ein und informiere Sie ausführlich über die Inhalte der Seminare. Bitte nutzen Sie nebenstehenden Coupon.

Ihre Saskia Baisch-Zimmer



An alle Lehrer, Schulsehörer und Kulturbegister in Hessen!

Unser neues Programm 2012 ist da!

Fordern Sie einfach unsere Broschüre 2012 unter www.srd-reisen.de an.

Viele Reisen sind jetzt auch ab/bis Frankfurt und in den Oster- oder Sommerferien 2012 verfügbar, wie zum Beispiel

Azoren, Baltikum, Jordanien, Marokko, Tibet, Usbekistan oder Vietnam & Kambodscha

SRD REISEDIENTST

71634 Ludwigsburg | Moltkestraße 19 | Tel.: 071 41 / 97 1000 | Fax: 071 41 / 97 10 099 oder
 51645 Gummersbach | Grünstraße 18 | Tel.: 022 62 / 71 71 00 | Fax: 022 62 / 71 71 020
 E-Mail: info@srd-reisen.de | www.srd-reisen.de

Ich interessiere mich für

- ein Seminar in der Geschäftsstelle
- ein Seminar an der Schule

Zum Thema

Name der Schule

Anschrift

Telefon/Fax

E-Mail

Name

Unterschrift

Beste Termin (KW angeben)

Bitte zurück an die:

Geschäftsstelle des
 Hessischen Philologenverbandes
 Schlichterstraße 18
 65185 Wiesbaden
 Fax: 06 11 / 37 69 05
 eMail: hphv@hphv.de