

## *Fachtagung*

# **Ressourcen stärken, Anforderungen bewältigen Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer im Schulalltag**

3. bis 4. Februar 2018 (Sa.-So.)

Thomas-Morus-Akademie/Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg

## **Einladung**

Der Lehrerberuf ist vielseitig und herausfordernd, zeichnet sich jedoch auch durch eine hohe und zunehmende Arbeitsbelastung, die oft auch psychische Auswirkungen hat, aus. Schwierige, verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler, Disziplinprobleme, Unterrichtsstörungen, Gewalt, großes Arbeitspensum, unzureichende Raumsituation, fehlende individuelle Arbeitsplätze, quantitative Überforderung, hoher Lärmpegel, Überforderung durch Reformtempo und Anzahl angestrebter Veränderungen in der Schule ... sind nur einige der Ursachen dafür.

Aus diesem Grund ist die Erhaltung und Förderung der Lehrergesundheit zunehmend in den Blick geraten. Die Stärkung der eigenen Resilienz ist dabei ein wichtiger Faktor. Dabei geht es um das Vermögen, zu den oft schwierigen Arbeitsbedingungen ein positives Verhältnis zu entwickeln. Wenn Lehrerinnen und Lehrer gezielt ihre Ressourcen stärken und nutzen, können sie mit neuer Kraft an die Herausforderungen in der Schule gehen. Wie kann die Resilienz der Lehrenden gestärkt werden? Was hält sie im Schulalltag gesund? Wie ist ein Abschalten nach einem anstrengenden Schultag möglich? Was können Lehrer selbst für ihre Gesunderhaltung tun? Wie können gute Arbeitsbedingungen in der Schule geschaffen werden?

Neben einer theoretischen Auseinandersetzung werden in Workshops am zweiten Tag praktische Hilfen für den (Schul-)Alltag angeboten. Im Vorfeld der Tagung wird für die Teilnehmenden ein Forum eingerichtet, in dem sie Fragen und Themen für die Workshops angeben können. Die Zugangsdaten dazu erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Zu einer Beschäftigung mit diesen Fragen und dem Kennenlernen hilfreicher Maßnahmen für den Schulalltag laden wir Sie herzlich nach Bensberg ein.

Dr. Wolfgang Isenberg

## **Programm**

### **Samstag 3. Februar 2018**

- 14.00 Uhr **Begrüßung und Einführung**  
→ Andreas Würbel, Thomas-Morus-Akademie Bensberg
- Stärken, was mich und meine Schüler stark macht**  
Lokale Resilienzförderung für Lehrerinnen und Lehrer – eine Einführung  
→ Prof. Dr. em. Bernhard Sieland, Professor für Pädagogische Psychologie, Institut für Psychologie, Leuphana Universität Lüneburg
- 15.30 Uhr Kaffee- und Teepause
- 15.45 Uhr **Stressprävention im Lehrerberuf**  
Ein facettenreicher Beruf und seine Herausforderungen  
→ Priv.-Doz. Dr. Udo Käser, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität, Institut für Psychologie, Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, Bonn
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr **Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält**  
Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf  
→ Dr. Elke Döring-Seipel, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Arbeitsgruppe: Pädagogische Psychologie, Institut für Psychologie, FB 01 Humanwissenschaften, Universität Kassel  
anschließend Gespräch mit den Referentinnen und Referenten, Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- 21.15 Uhr Ende des Veranstaltungstages

### **Sonntag, 4. Februar 2018**

- Frühstück für Übernachtungsgäste ab 7.00 Uhr
- 8.00 Uhr Gelegenheit zum Besuch der Eucharistiefeier in der Edith-Stein-Kapelle

# Hinweise

9.30 Uhr **Hilfen für den (Schul-)Alltag**  
Workshopangebote

## 1. Prima Klima?

Gesunde Selbststeuerung – gesundes Miteinander

*Selbst- und Fremdwertschätzung sowie wertschätzende (Selbst-) Kritik sind Kennzeichen einer gesundheits- und leistungsförderlichen Interaktionskultur mit der eigenen Person, unter KollegInnen sowie mit der Schulleitung und im Klassenverband. Sie sind zugleich wichtige (Selbst-) Erziehungsziele. Wie können wir neben allen Schwierigkeiten positive Ereignisse stärker empfinden, Dankbarkeit deutlicher spüren und wirkungsvoll als Wertschätzung mitteilen? Wie können wir in wertschätzendem Ton klar kritisieren und etwaige Kränkungen erahnen und ansprechen? In diesem Workshop können die Teilnehmenden ihre persönliche Dankbarkeits- und Würdigungs-, Kritik- und Kränkungsbilanz überprüfen und nach praktischen Übungen neue Initiativen im Unterricht, im Kollegenkreis und im Privatleben starten.*

→ Prof. Dr. em. Bernhard Sieland,  
Leuphana Universität Lüneburg

## 2. Resilienz stärken für einen herausfordernden Alltag

*Der Fokus in diesem Workshop liegt auf der Stärkung der Resilienz, der seelischen Widerstandskraft. Was heißt das? Dabei werden Übungen angeboten, um positive innere Zustände zu aktivieren und zu nutzen, positive Erfahrungen bewusster wahrzunehmen und zu würdigen und selbstwertdienlich mit sich selbst umzugehen. Gleichzeitig geht es darum, wie die eigenen Ressourcen gestärkt, d.h. wie der Akku immer wieder aufgeladen werden kann.*

→ Laura Jordaán, Sozial- und Organisationspsychologin,  
Trainerin am Institut LernGesundheit, Köln

dazwischen Kaffee- und Teepause

12.15 Uhr **Die Lebens- und Arbeitslust erhalten**  
Abschlussgespräch mit den Referentinnen und Referenten, Teilnehmerinnen und Teilnehmern

13.00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Ende der Tagung

## Tagungsleitung

Andreas Würbel, Thomas-Morus-Akademie Bensberg

## Veranstalter

Thomas-Morus-Akademie Bensberg,  
Katholische Akademie im Erzbistum Köln

## Tagungsort

Thomas-Morus-Akademie Bensberg/Kardinal-Schulte-Haus, Overather Straße 51-53, 51429 Bergisch Gladbach, Telefon 0 22 04 - 40 80

## Anmeldung

Bitte senden Sie Ihre schriftliche Anmeldung an:

**Thomas-Morus-Akademie Bensberg**

**Overather Straße 51-53**

**51429 Bergisch Gladbach**

**Telefon 0 22 04 - 40 84 72**

**Telefax 0 22 04 - 40 84 20**

**akademie@tma-bensberg.de**

**www.tma-bensberg.de**

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht. Eine Woche vor der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail den Zugang zu einem online-Forum, in das Sie Fragen und Anregungen für die Workshops eintragen können.

## Kostenbeitrag

125,00 € (Tagungsbeitrag, Abend- und Mittagessen als Buffet, Mineralwasser im Tagungsraum, Kaffee- und Teepausen, Übernachtung und Frühstück)

110,00 € (Tagungsbeitrag, Abend- und Mittagessen als Buffet, Mineralwasser im Tagungsraum, Kaffee- und Teepausen, aber ohne Übernachtung und Frühstück)

## Ermäßigter Kostenbeitrag

Studierende bis 30 Jahre und Erwerbslose gegen Vorlage eines gültigen Ausweises:

100,00 € (Tagungsbeitrag, Abend- und Mittagessen als Buffet, Mineralwasser im Tagungsraum, Kaffee- und Teepausen, Übernachtung und Frühstück)

88,00 € (Tagungsbeitrag, Abend- und Mittagessen als Buffet, Mineralwasser im Tagungsraum, Kaffee- und Teepausen, aber ohne Übernachtung und Frühstück)

Bitte entrichten Sie den Kostenbeitrag in bar oder mit EC-Karte bei der Ankunft.

Für Übernachtungsgäste stehen die Zimmer in der Regel von 15.00 Uhr am Anreisetag bis 10.00 Uhr am Abreisetag zur Verfügung.

Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass aufgrund des pauschalierten Kostenbeitrages keine Erstattungen erfolgen können, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

## Rücktrittsbedingungen

Bei nachträglicher Verhinderung bitten wir um Nachricht bis **fünf Tage** vor Tagungsbeginn. Andernfalls müssen wir Ihnen den vollen Kostenbeitrag des Tagungshauses in Rechnung stellen. Sie haben jederzeit die kostenfreie Möglichkeit, eine(n) Ersatzteilnehmer(in) zu benennen.

## Bürozeiten der Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Montag bis Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr

## Wegbeschreibung

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Von Köln: Schnellbuslinie 40 (Abfahrt in Köln am Busbahnhof), Weiterfahrt ab Bensberg-Busbahnhof mit der Linie 420, Ankunft am Eingang des Kardinal-Schulte-Hauses, Haltestelle „Thomas-Morus-Akademie“ (Fahrzeit insgesamt ca. 45 Minuten).
- Die Straßenbahnlinie 1 fährt von Köln (Neumarkt) bis Endstation Bensberg, von dort Fußweg (15-20 Minuten).

Mit dem PKW:

- Über die A4 zur Ausfahrt Moitzfeld (Nr. 20). Bei der ersten Kreuzung links einbiegen, nach rund 400 m unmittelbar vor der nächsten Ampel rechts in den Torbogen einfahren.
- Bitte beachten Sie, dass das Erzbistum Köln Gebühren für das Parken auf den Parkplätzen des Kardinal-Schulte-Hauses erhebt (max. 3,00 € pro Tag, jeder weitere Tag 1,50 €, gebührenpflichtige Zeit an Werktagen von 9-19 Uhr, an Sonn- und Feiertagen ist das Parken kostenfrei).

Detaillierte Hinweise, wie Sie mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zur Akademie gelangen können, erhalten Sie unter: <http://tma-bensberg.de/kontakt>