



Projektblatt

Schulinterne Lehrerfortbildung - GLL

06.09.2024

Zeitraum:	am 06.09.2024
Ort:	GS im Hainhoop
Beteiligte:	alle Lehrkräfte, Schulleitung, Coach (extern)
Kommunikation/ Öffentlichkeits- arbeit:	Lehrkräftintern auf Dienstbesprechung
Ressourcen/ Kooperation:	Workshop im Rahmen des Gesund-Leben-Lernen-Projekts: „Stark und gesund in der Schule“ mit Jens Schreyer
Ergebnisse/ Erfolge/ Anerkennung:	Handout für alle Teilnehmenden
Hauptziele:	Durch den Einsatz von Achtsamkeitsübungen werden Stressoren im Schulalltag reduziert und das eigene Wohlbefinden führt zu einem gesunden Arbeiten im Schulalltag.
Beschreibung:	Im Rahmen des GLL-Projekts führten Lehrkräfte sowie Schulleitung eine schulinterne Lehrerfortbildung in den Räumlichkeiten der Schule durch. Die als Workshop durchgeführte Fortbildung wurde von dem externen Coach Jens Schreyer nach dem Job-Crafting-Ansatz aus der Positiven Psychologie angeleitet. Durch aktive Übungen und Anleitungen für Copingstrategien konnten (Mini-) Stressoren entlarvt werden und mit Hilfe von Tools zur Stressbewältigung diesen begegnet werden. Der anschließende Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden wurde aktiv unterstützt durch einen sogenannten „Genussspaziergang“. Der Begriff „Mini-Urlaub“ beschreibt positive Momente, die von Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Wohlbefinden geprägt sind und individuell in den eigenen Arbeitsalltag eingebaut werden sollten. Insbesondere die praktischen Anteile dieser Fortbildung, die jede/r nach den eigenen Bedürfnissen zukünftig im Alltag anwenden kann, boten wertvolle Anregungen.