

Fachkräfte-Workshop: Umgang mit Stress in der Schule

Inhalt:

Viele Studien belegen: Pädagogische Fachkräfte an Schulen sind einem besonders hohen psychischen Erschöpfungsrisiko ausgesetzt. (vgl. z.B. [folgende Studie](#)).

Neben notwendigen schulstrukturellen und gesundheitsfördernden Maßnahmen ist es daher essenziell, die eigene Resilienz und auch die der Schüler*innen in der Bewältigung von Stress zu stärken.

In diesem Workshop wird ein Zugang zu eigenen Stressoren und Verhaltensmustern geschaffen, welche sich negativ auf den Alltag und das Berufsumfeld der Pädagog*innen auswirken. Gemeinsam erarbeiten wir mögliche Lösungsansätze für mehr Selbstfürsorge sowie für die Schule als einen sicheren und stressärmeren Ort für Schüler*innen und Pädagog*innen.

Ziele:

- Stress erkennen und benennen
- Strategien zur Stressbewältigung erlernen
- Positive Bewältigungsstrategien im Schulalltag anwenden
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Wohlbefindens

Dauer:

Der Mindestumfang des Workshops beträgt sechs Stunden.

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte an öffentlichen Berliner Schulen.

Empfohlen wird eine Kombination des Workshops mit dem „Anti-Stress-Training für Schüler*innen“.

Referent*in:

Wolfram Metzger-Eisner ist proRespekt-Pilot im Bezirk Mitte. Er ist Dipl. Sozialpädagoge/ Sozialarbeiter, zertifizierter Mediator (§ 2 ZMediatAusbV), Trauma-pädagoge und Traumazentrierter Fachberater (DeGP/BAG-TP), Friedensfachkraft, Antigewalt- und Kompetenztrainer (AKT) und Antimobbing-Coach.

Kontakt:

Mail: wolfram.metzig-eisner@prorespekt.org

Tel: 017655687707