

BURN (OUT) FOR YOUR JOB. URSACHEN UND IDEEN ZUM UMGANG MIT DER STEIGENDEN ARBEITSBELASTUNG

Konferenz für Vertrauensleute an Schulen und Personalrät*innen

am Donnerstag, den **9. Februar 2023, von 10.00 bis 15.30 Uhr**

Eine hohe Arbeitsbelastung? Ja, das ist bis zu einem gewissen Grad normal – schließlich sind wir für Unterricht und außerunterrichtliche Aufgaben verantwortlich und wir werden für unsere Arbeit bezahlt. Doch oftmals übersteigt die Belastung vermehrt ein gesundes Maß.

Erwartungen, Druck und Frust, aber auch die tatsächlichen Arbeitsbedingungen wie die Ausstattung an deiner Schule, die Anspruchshaltung oder (gefühlte) Abwesenheit von Eltern, der Umgang im Kollegium oder mit deiner Schulleitung tragen zur Arbeitsbelastung bei.

Auf der Konferenz präsentieren wir euch am Vormittag aktuelle Zahlen zum Lehrkräftemangel – eine der Ursache für unsere zunehmende Arbeitsbelastung. Am Nachmittag bieten wir euch unterschiedliche Workshops zum Thema „Stressreduktion und ständige Erreichbarkeit“ an. Uns interessiert auch: Welche Ideen sollen wir mit in unsere politischen Gespräche nehmen, die Arbeitsbelastung an den Schulen zu reduzieren?

Nicht zu kurz kommen werden natürlich auch das kollegiale Gespräch und Gelegenheiten sich auszutauschen. Sei dabei, bringe dich auf den neuesten Stand und nimm Lösungsvorschläge für dich und deine Kolleg*innen mit!

Ich freue mich auf dein Kommen und deine Anmeldung bis zum 25.01.23:

SW: www.gew-bw.de/pr-vl-konferenz-sw

PROGRAMM FÜR DEN TAG

9.30 Uhr	Ankommen bei Kaffee und Brezeln
10.00 Uhr	Herzlich willkommen <i>Monika Stein</i> Landesvorsitzende GEW Baden-Württemberg
10.05 Uhr	Einführung in den Tag <i>Martina Jenter-Zimmermann</i>
10.10 Uhr	Ein Blick auf das kommende Jahr: Stärkung der VL-Arbeit <i>Monika Stein</i> Personalratswahl 2024 <i>Ricarda Kaiser</i> <i>Stv. Landesvorsitzende</i>
10.30 Uhr	„Wir sind keine Packesel“ Fotos von der Kampagne und zentrale Ergebnisse aus der Mitgliederumfrage <i>Ricarda Kaiser</i>
10.45 Uhr	Hier klemmt's! Personalmangel als Hauptursache für Arbeitsbelastung Vorstellung der Studie des Bildungswissenschaftlers Klaus Klemm <i>Jürgen Stahl</i>
12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Workshops 1. Yoga-Entspannungstechniken auf Stuhl und Matte in der Schule und zu Hause <i>Claudia Becker</i> <i>Yoga-Lehrerin und Realschullehrerin</i> 2. Mehr Freude beim Unterrichten – Mit Achtsamkeit geht's leichter! <i>Dagmar Dannwolf</i> <i>MBSR-/MCP-Trainerin und Lehrerin im Ruhestand</i>

	<p>3. Umgang mit ständiger Erreichbarkeit im Lehrerberuf <i>Eberhard Thörel</i> <i>Psychologe Universität Freiburg</i></p> <p>4. Wie können wir als VL oder PR das Thema Arbeitsbelastung vor Ort bearbeiten? N.N.</p>
14.30 Uhr	Kollegialer Austausch bei Kaffee & Kuchen
14.55 Uhr	Unsere Lösungsvorschläge – was hältst du für besonders wichtig? <i>Monika Stein</i>
15.30 Uhr	Verabschiedung <i>Heidi Drews und Martina Jenter-Zimmermann</i>

Infos zu den Workshops

Workshop 1:

Yoga-Entspannungstechniken auf Stuhl und Matte in der Schule und zu Hause

Einfache Übungen des körperorientierten Yogas führen zur Dehnung, Kräftigung und Lockerung des Körpers und kann auch zu einer Sensibilisierung des Körpergefühls und einem besseren Schlafrhythmus führen. In diesem Workshop wird speziell auf den Arbeitsalltag von Lehrkräften eingegangen, sodass die Übungen und Tipps sehr einfach schon am nächsten Tag in der Schule angewendet werden können.

Zu Person: Claudia Becker:

Claudia Becker ist ausgebildete Realschullehrerin mit den Fächern Biologie und Chemie, und hat zwanzig Jahren Erfahrung im Schuldienst. 2006 bildete sie sich weiter zur Yogalehrerin und ist für die GEW Rheinlandpfalz und die GEW Nordwürttemberg tätig. Ihre Methoden stellen Vielfalt von Entspannungsmöglichkeiten durch Körperarbeit da und wurden mehrfach mit Lehrer*innen und Schüler*innen in der Praxis angewendet. Für diesen Workshop benötigen wir bequeme Kleidung und eine kleine Matte oder Decke.

Workshop 2:

Mehr Freude beim Unterrichten – Mit Achtsamkeit geht's leichter!

Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind wesentliche Faktoren zur Stärkung des Wohlbefindens und können einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Stressresilienz und zur

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) | www.gew-bw.de

Monika Stein | Silcherstr. 7 | 70176 Stuttgart | Telefon 0711 210300 | info@gew-bw.de

Gesundheitsprävention von Lehrkräften leisten. Achtsamkeitsübungen verhelfen zu mehr innerer Klarheit und Präsenz und schaffen so die Voraussetzung für gelingende menschliche Beziehungen. Im Workshop bekommen die Teilnehmenden alltagstaugliche Impulse für die eigene Achtsamkeitspraxis und Beispiele für die Umsetzung im Unterrichtsalltag.

Zu Person: Dagmar Dannwolf

Auf der Grundlage ihrer langjährigen Berufserfahrung als Grundschullehrerin und als zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR) im bundesweiten Projekt „AUF!leben – Zukunft ist jetzt“ begleitet Dagmar Dannwolf Lehrkräfte auf dem Weg, eine eigene Achtsamkeitspraxis zu entwickeln mit dem Ziel den Belastungen des Schulalltags mit Resilienz zu begegnen.

Workshop 3:

Umgang mit ständiger Erreichbarkeit im Lehrer*innenberuf

Lehrer*innen hatten dadurch, dass sie einen Teil ihrer Arbeit im häuslichen Umfeld verrichten, schon immer eine stärkere Integration von Arbeit und Privatleben als es in anderen Berufen der Fall ist. Heutzutage kommt jedoch aufgrund der leichten Verfügbarkeit durch moderne Informations- und Kommunikationstechnologien oftmals noch eine ständige Erreichbarkeit für die Belange von Schüler*innen, deren Eltern oder auch Kolleg*innen dazu. Ständige Erreichbarkeit für Arbeitsbelange im Privatleben gefährdet nachgewiesenermaßen die Regeneration von der Arbeit und birgt damit ein Risiko für die körperliche und psychische Gesundheit. Der Workshop sensibilisiert für diese Problematik bietet erste Lösungsansätze.

Zur Person: Dr. Eberhard Thörel

Eberhard Thörel ist Psychologe, Stressmanagement-Trainer und wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung für Wirtschaftspsychologie an der Universität Freiburg. Im Bereich Stressmanagement liegt sein Schwerpunkt auf der Erholung von der Arbeit. Zusätzlich beschäftigt er sich intensiv mit dem Thema „Ständige Erreichbarkeit“.

Workshop 4:

Wie können wir als VL oder PR das Thema Arbeitsbelastung vor Ort bearbeiten?

Viele deiner Kolleg*innen klagen über zu viel Belastung und wissen nicht wie sie ihr Deputat stemmen sollen? Kommt dir das bekannt vor? Wie können wir als Gewerkschafter*innen dieses wichtige Thema der Kolleg*innen aufnehmen und in unseren Schulen oder vielleicht auch in unserer Gemeinde oder unserer Stadt thematisieren und unsere systemischen Lösungsvorschläge vorstellen? Diese Fragen wollen wir in diesem Workshop gemeinsam bearbeiten.