

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

Konferenz für Vertrauensleute an Schulen und Personalrät*innen am 10.11.23 in Breisach

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 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, auf persönlicher, schulischer bzw. politischer Ebene thematisieren und unsere systemischen Lösungsvorschläge vorstellen? Diese Fragen wollen wir in diesem Workshop gemeinsam bearbeiten.

Zu Person: Katharina Klink

Katharina Klink ist Grund-/Haupt- und Realschullehrerin und seit 25 Jahren im Schuldienst tätig. Genauso lang begleitet sie für die GEW auf allen Ebenen verschiedene Funktionen und setzt sich im Örtlichen bzw. Bezirkspersonalrat für die Belange der Kolleg*innen ein. Hierbei liegt ihr Schwerpunkt auf dem Arbeits- und Gesundheitsschutz, speziell dem Umgang mit Belastungen.