

Fortbildungsveranstaltung zum Thema:

Souverän Agieren: Emotionsarbeit und Selbstführung für Lehr- und pädagogische Fachkräfte

Zielgruppe: alle interessierten Personen aller Schulformen/ OGS

Leitung: Verena Hertel, Arbeits- und Organisationspsychologin (M.A.)

Datum: 07.12.26 von 9.00 Uhr – 15.00 Uhr

Ort: Online per Zoom (wird nach der Anmeldung ein paar Tage vorher per Mail mitgeteilt)

Kosten pro Person: 119 Euro

Inhalte:

Der pädagogische Beruf in Schule ist emotional höchst anspruchsvoll: Störungen im Unterricht oder bei anderen Aktivitäten, Konfliktsituationen, hohe Erwartungshaltungen sowie die permanente Interaktion mit Schülerinnen und Schülern und Eltern verlangen Lehr- und Fachkräften ein hohes Maß an Emotionsarbeit ab. Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Strategien, um eigene Gefühle professionell zu regulieren, Belastung vorzubeugen und ein gutes pädagogisches Beziehungsmanagement aufrechtzuerhalten.

Seminarziele

Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Bedeutung von Emotionsarbeit im Lehrerberuf
- lernen wirksame Strategien zur Emotionsregulation kennen
- reflektieren persönliche Stressmuster und Auslöser
- stärken ihre Präsenz und Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen
- entwickeln individuelle Selbstfürsorge- und Resilienzstrategien
- übertragen das Gelernte in ihren Unterrichtsalltag

Inhalte

- Grundlagen der Emotionsarbeit: Emotionen, emotionale Dissonanz, Display Rules
- Typische emotionale Anforderungen im Schulalltag
- Strategien der Emotionsregulation (kognitiv, situativ, verhaltensorientiert)
- Kurztechniken für den schulischen Alltag (Atemtechniken, STOPP-Methode, Mikropausen)
- Professionelle Beziehungsgestaltung und klare Grenzen
- Umgang mit schwierigen Situationen: „Heißer Moment – kühler Kopf“
- Resilienz und Selbstfürsorge für Lehr- und Fachkräfte
- Reflexion und Transfer in den Berufsalltag

Methoden

- Impulse aus der Emotions- und Stressforschung
- praktische Übungen und Kurztechniken
- Fallarbeit
- Kleingruppendiskussionen
- Selbstreflexion und individuelle Zielsetzung

Nutzen für die Teilnehmenden

- mehr Gelassenheit und Klarheit im Unterricht
- verbessertes Konflikt- und Deeskalationsverhalten
- gestärkte pädagogische Präsenz
- mehr Energie und weniger Erschöpfung im Schulalltag
- konkrete Werkzeuge für sofortige Umsetzung

Anmeldungen per Mail an: anmeldung@agentur-lfm.de