

SIS - Stark im Stress

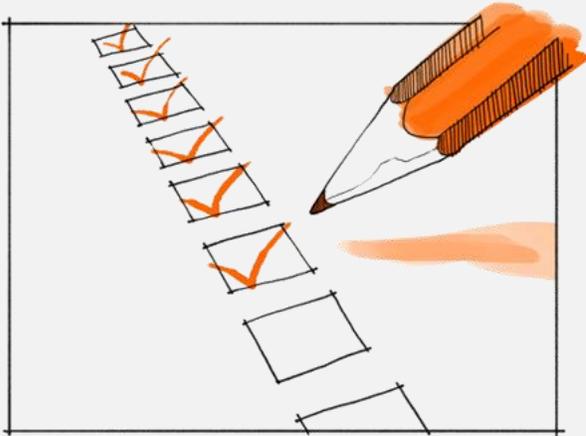


Institut LernGesundheit
Marcus Eckert & Dr. Torsten
Tarnowski
Magdeburger Straße 40
21339 Lüneburg
www.LG-Institut.de
www.lehrergesundheit.eu

Dr. Torsten Tarnowski

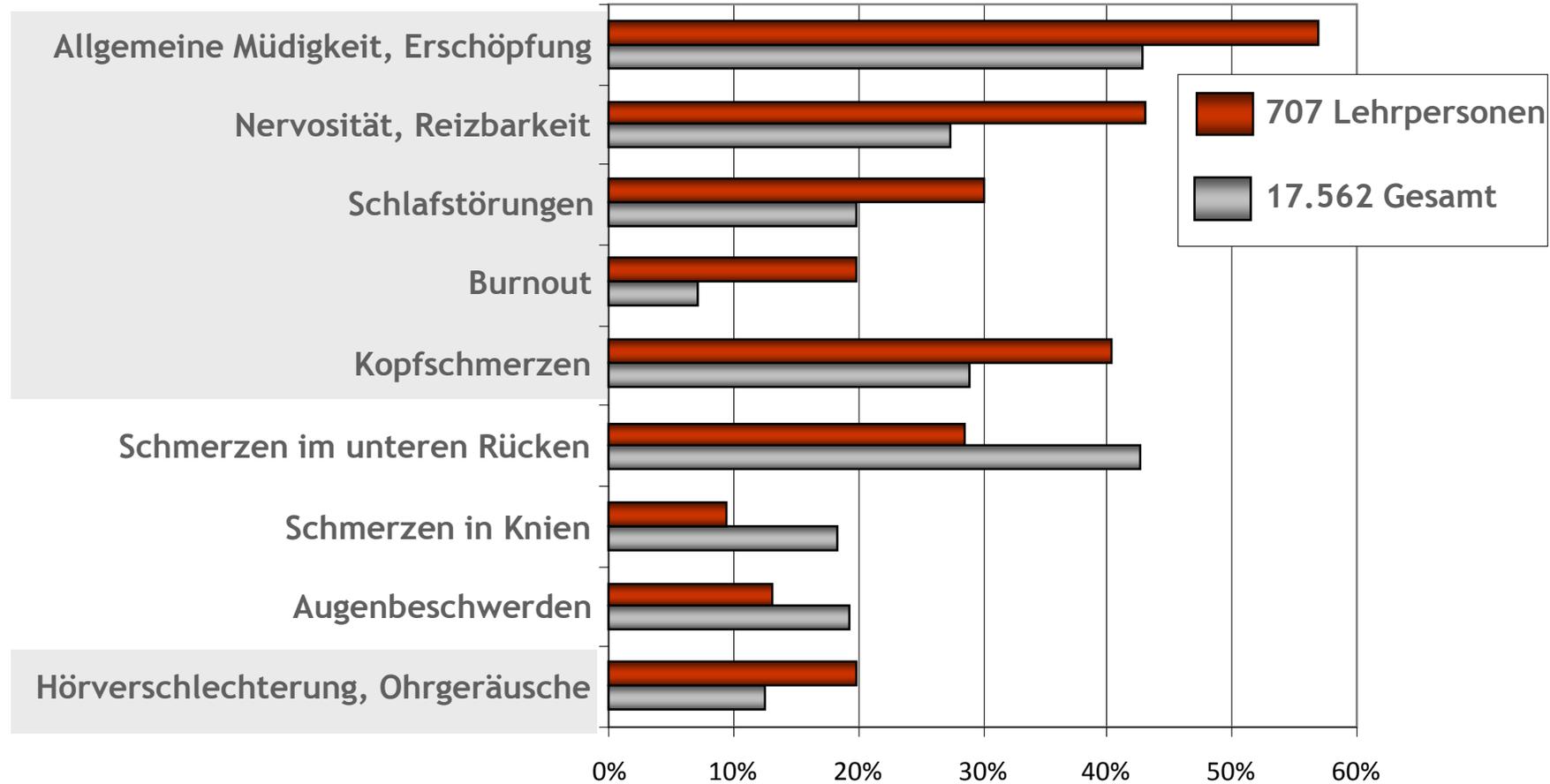
Achtsamkeit und Entspannung im Lehrerberuf

www.lehrergesundheit.eu



- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Achtsamkeit
- Achtsamer Umgang mit Bewertungen
- Atem- und Muskelentspannung
- Das SIS Training an Ihrer Schule

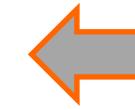
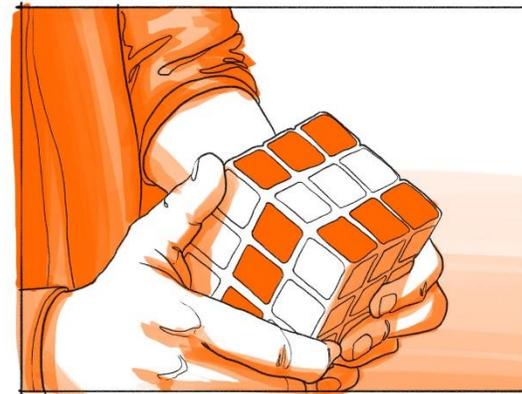
Psychosomatische Symptome



Grenzen der Machbarkeit erkennen



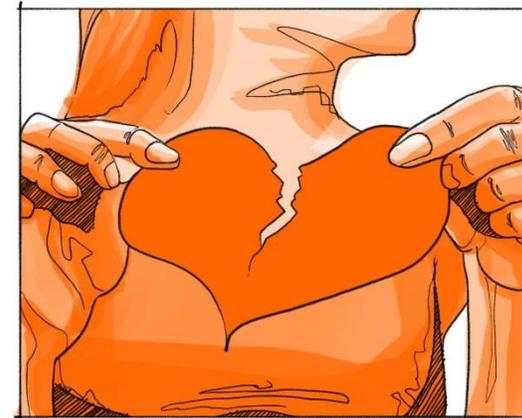
Problemorientiert



kontrollierbar



Emotionsorientiert



unkontrollierbar





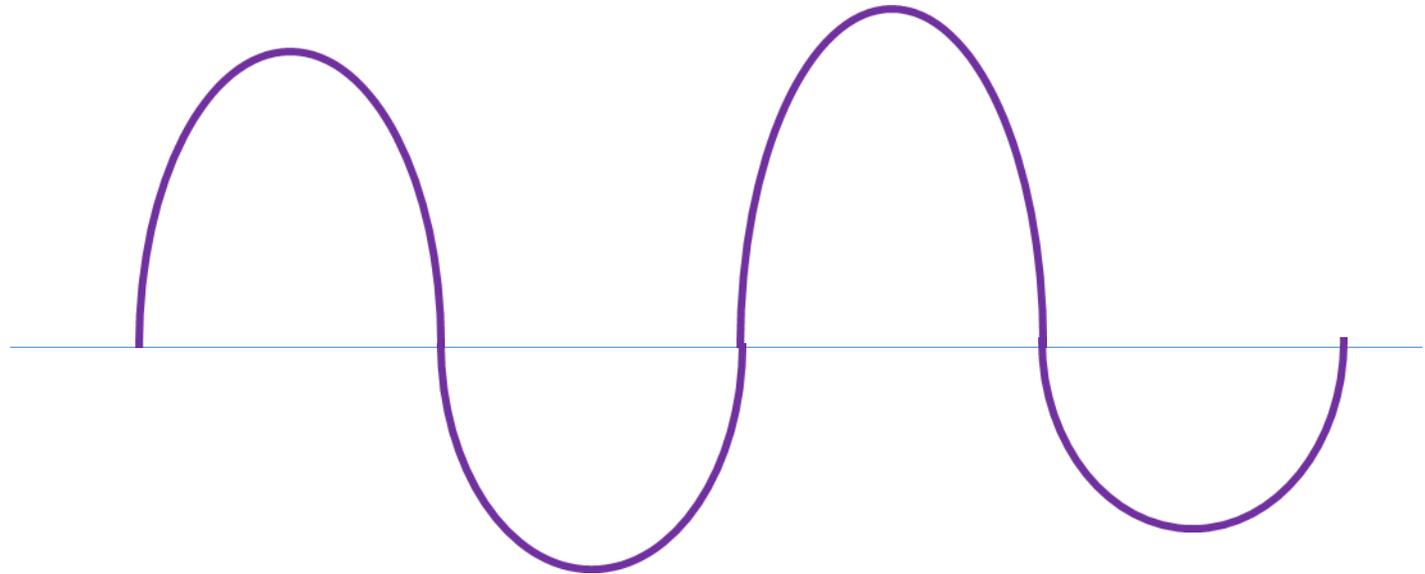
**Sie können ein Pferd zur Tränke führen
Sie können es aber nicht trinken machen.**



**Sie können Lernbedingungen schaffen,
Sie können Schüler aber nicht lernen machen!**

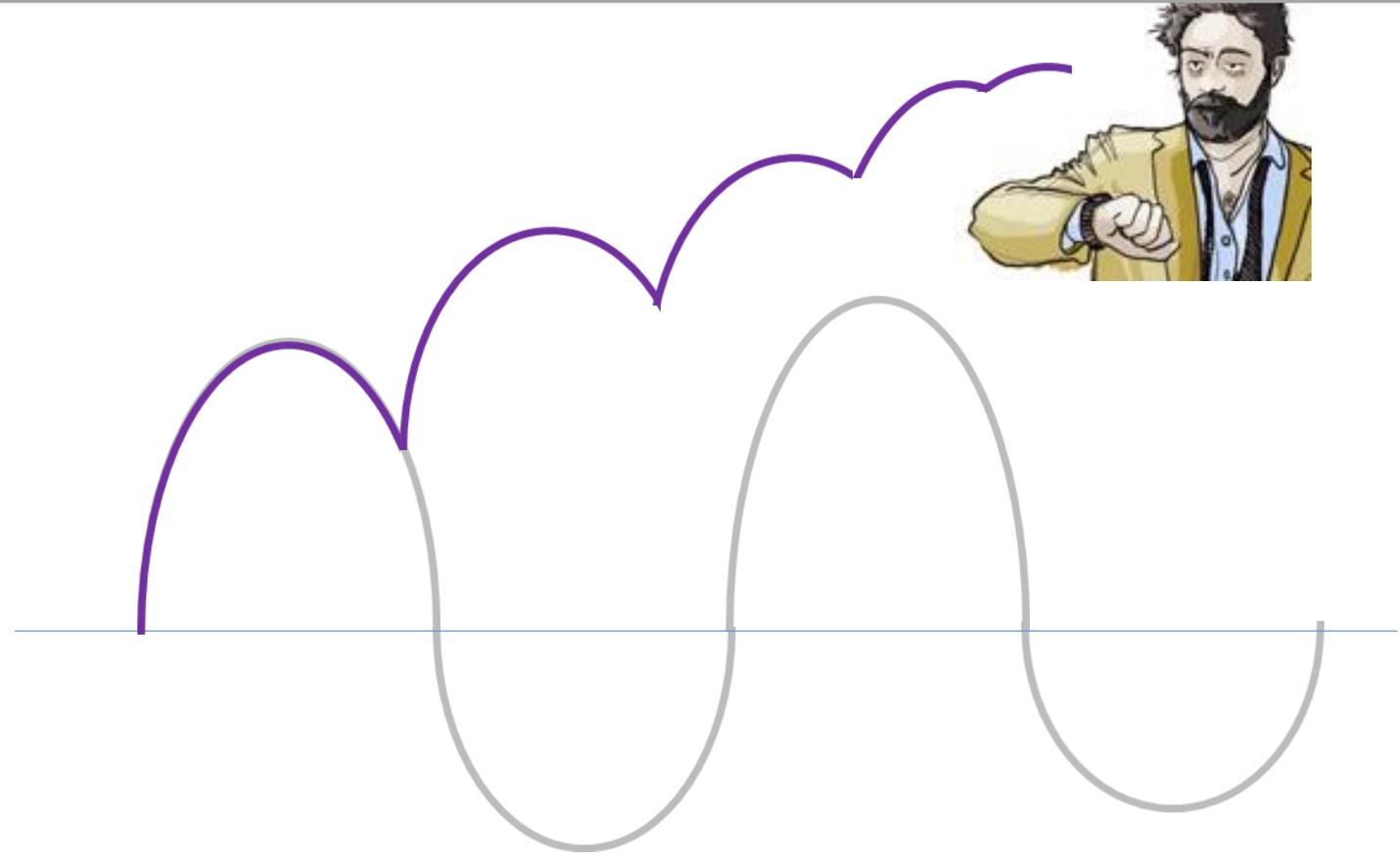


Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



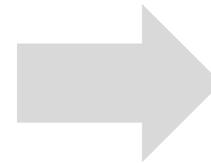
Unter chronischem Stress leiden:

- Körperliche und mentale
Gesundheit
- Zufriedenheit und
Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit



Stress-Modell

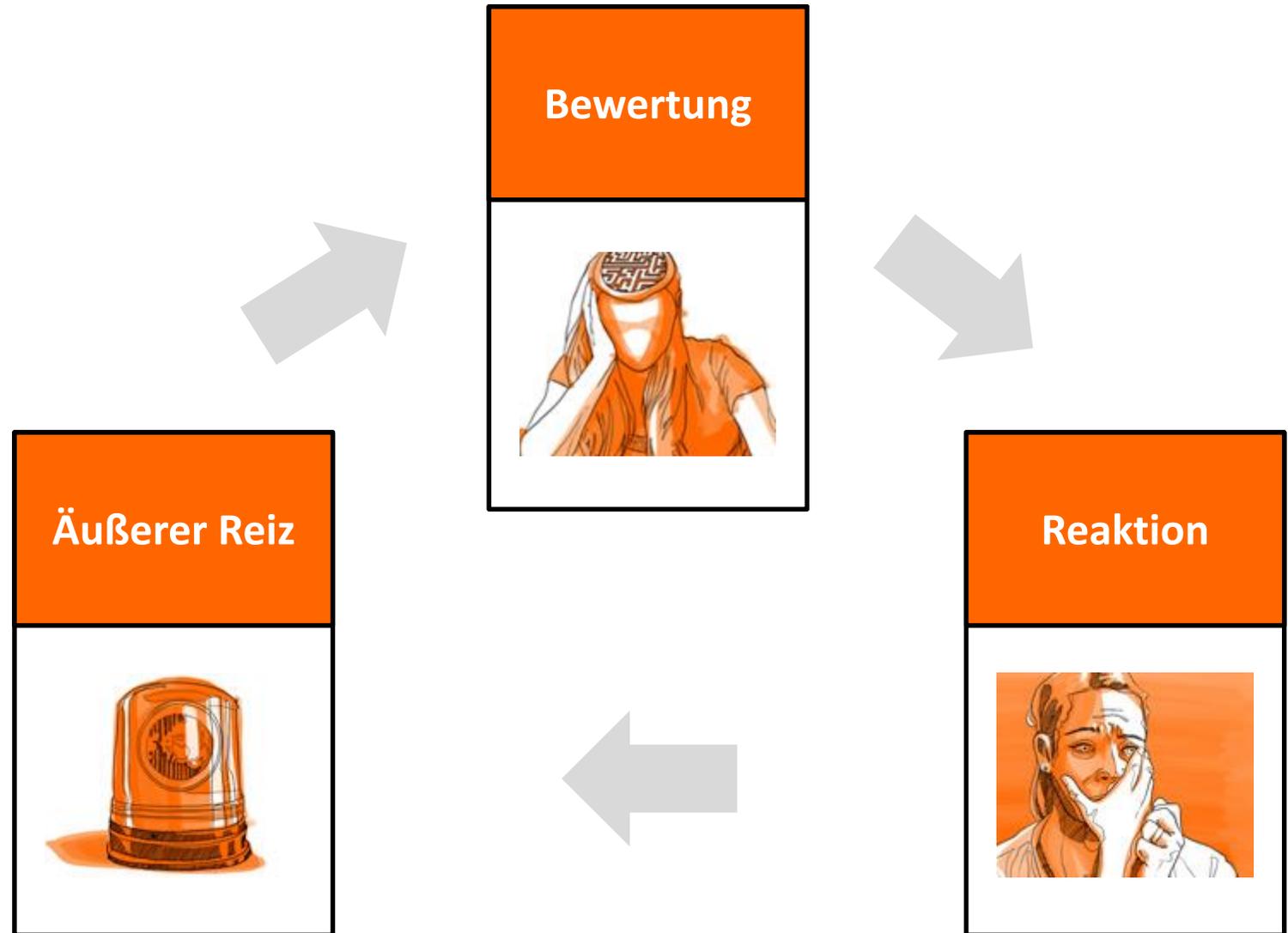
Äußerer Reiz

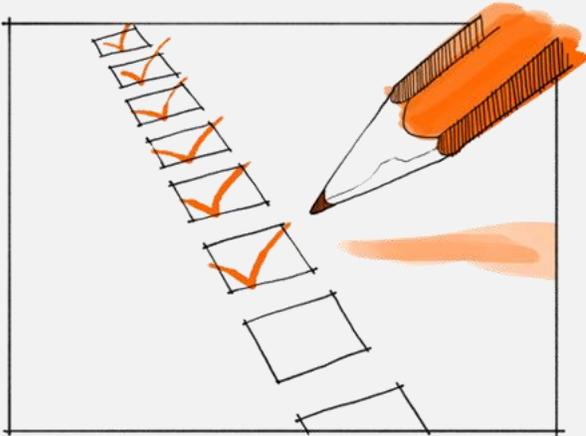


Reaktion



Stress-Modell





➤ Einführung: Stress & Lehrergesundheit



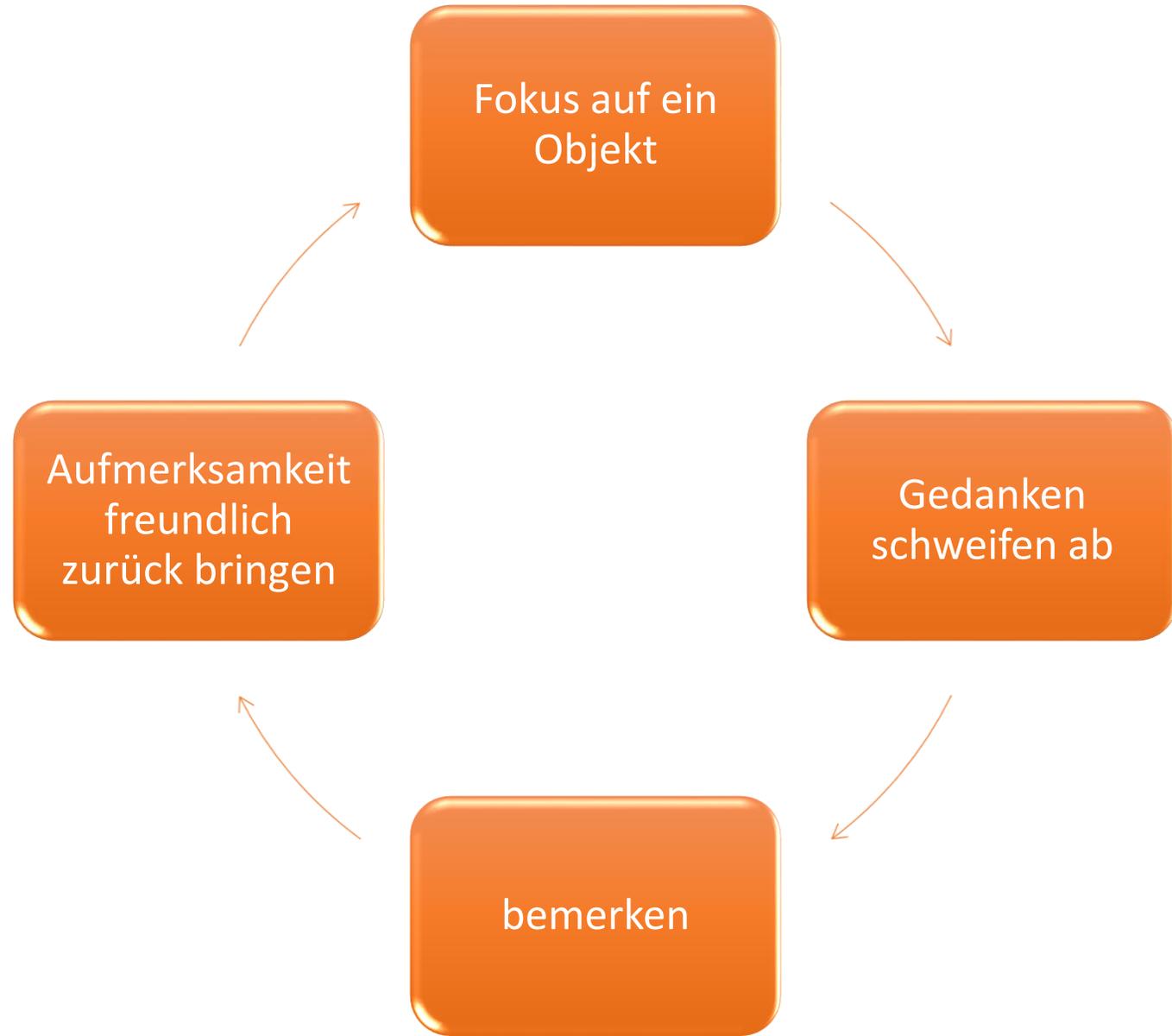
➤ Achtsamkeit

➤ Achtsamer Umgang mit Bewertungen

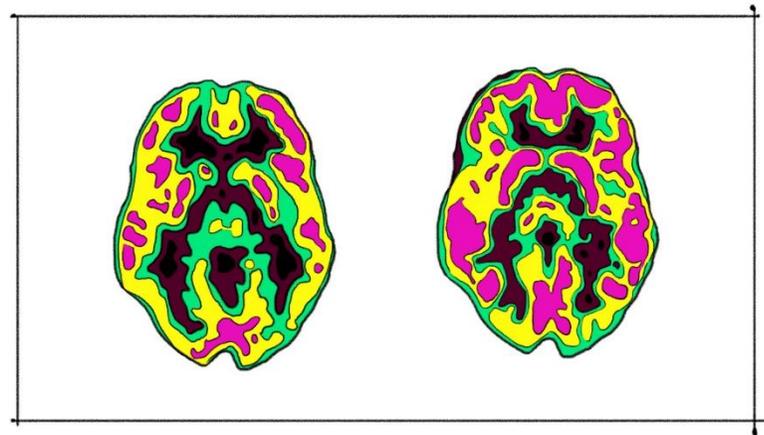
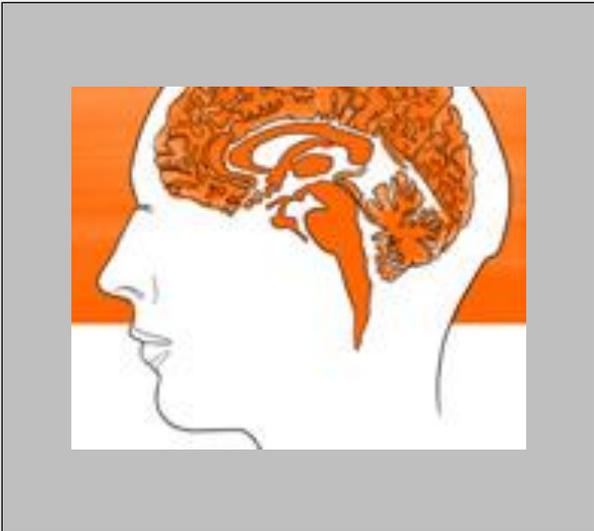
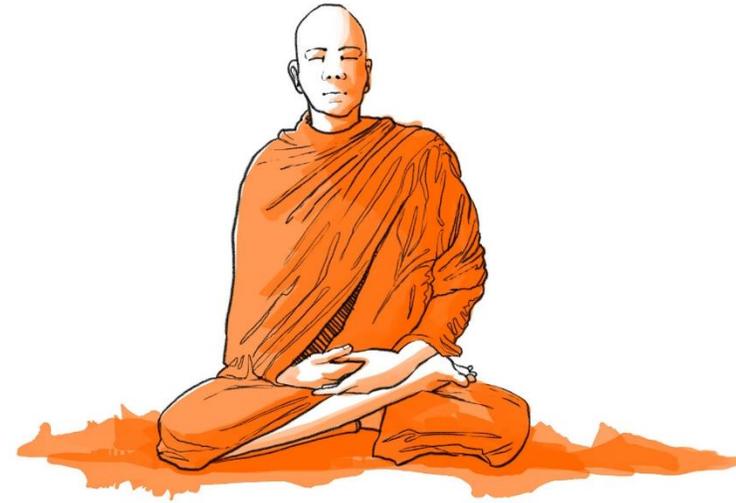
➤ Atem- und Muskelentspannung

➤ Das SIS Training an Ihrer Schule

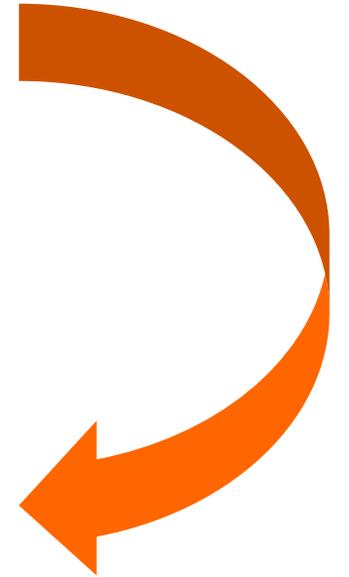
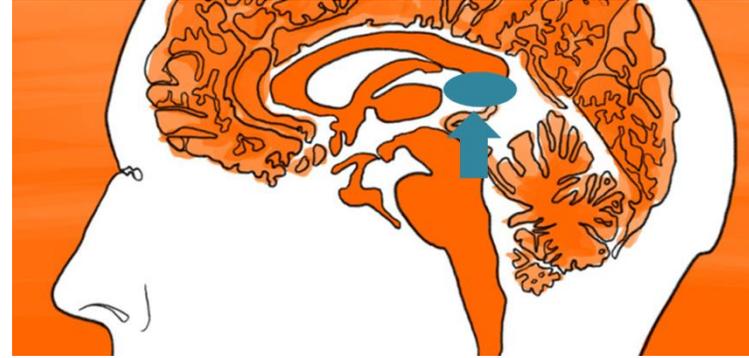
Achtsamkeit – Aufmerksamkeit lenken



Achtsamkeit

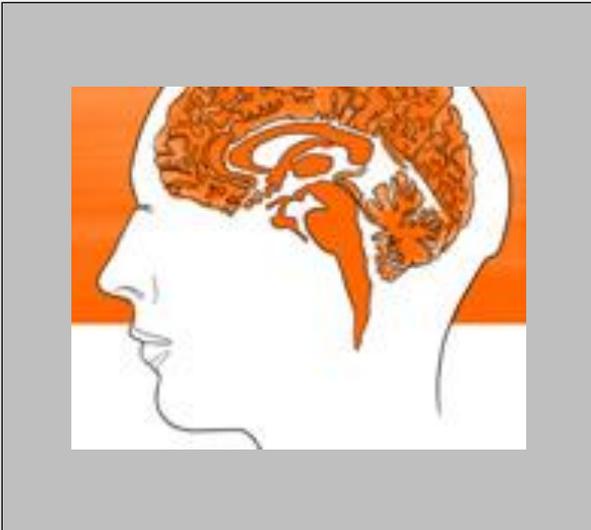


Warum wirkt Achtsamkeit?



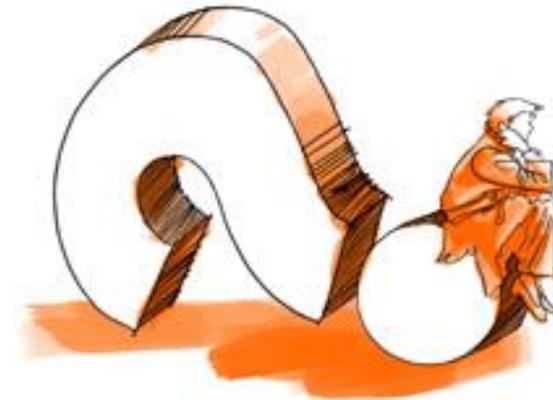
Bewertung





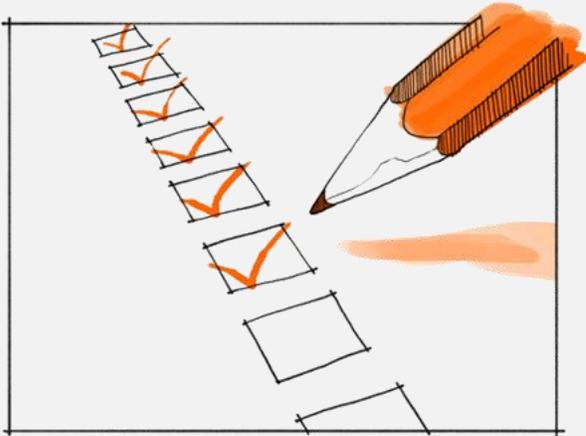
Atemübung
Achtsames Gehen
Achtsam einzelne Sinne fokussieren
Achtsam Emotionen wahrnehmen

Achtsamkeit im Alltag



Stress- und Emotionsregulation





➤ Einführung: Stress & Lehrergesundheit

➤ Achtsamkeit

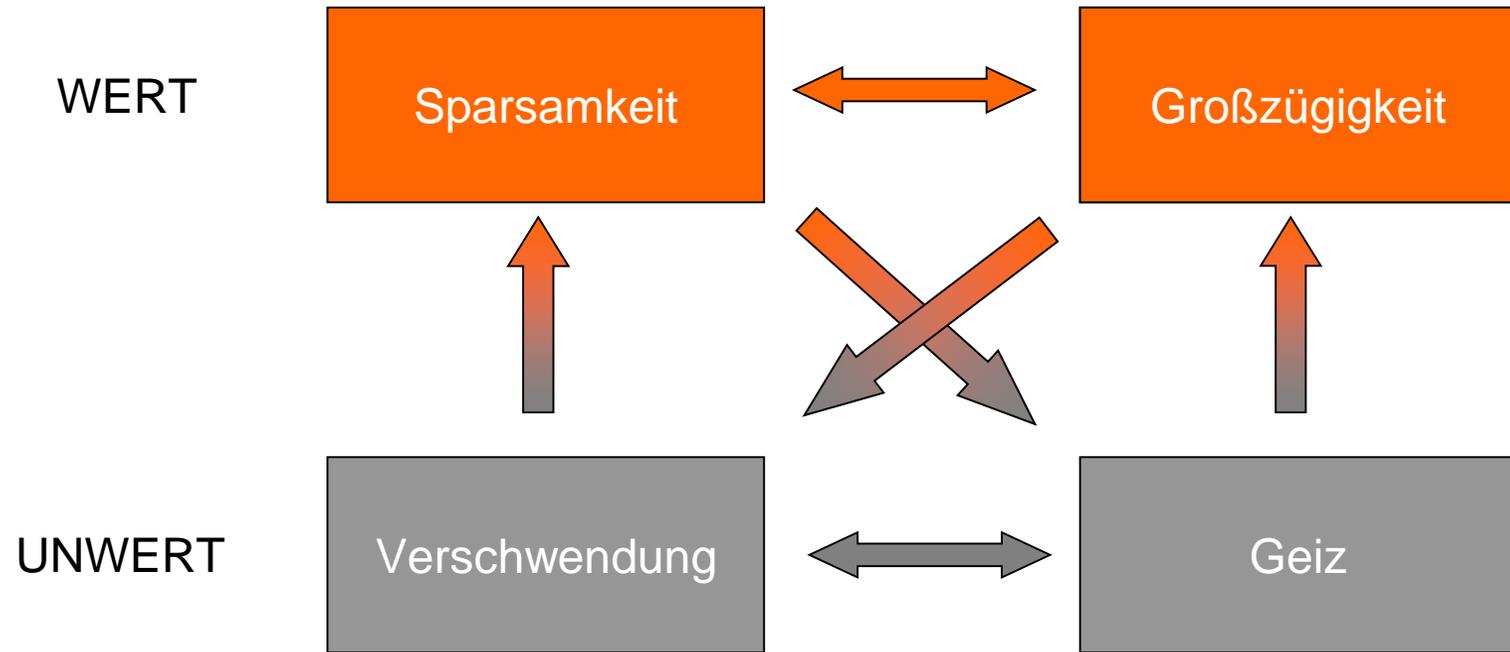
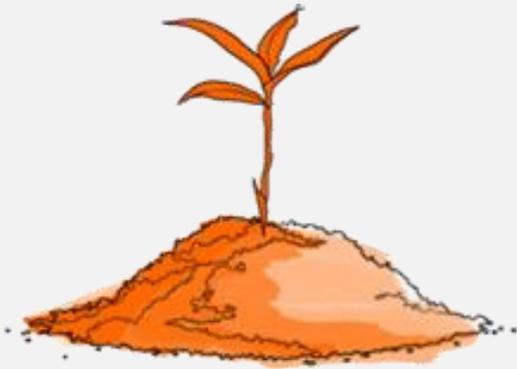


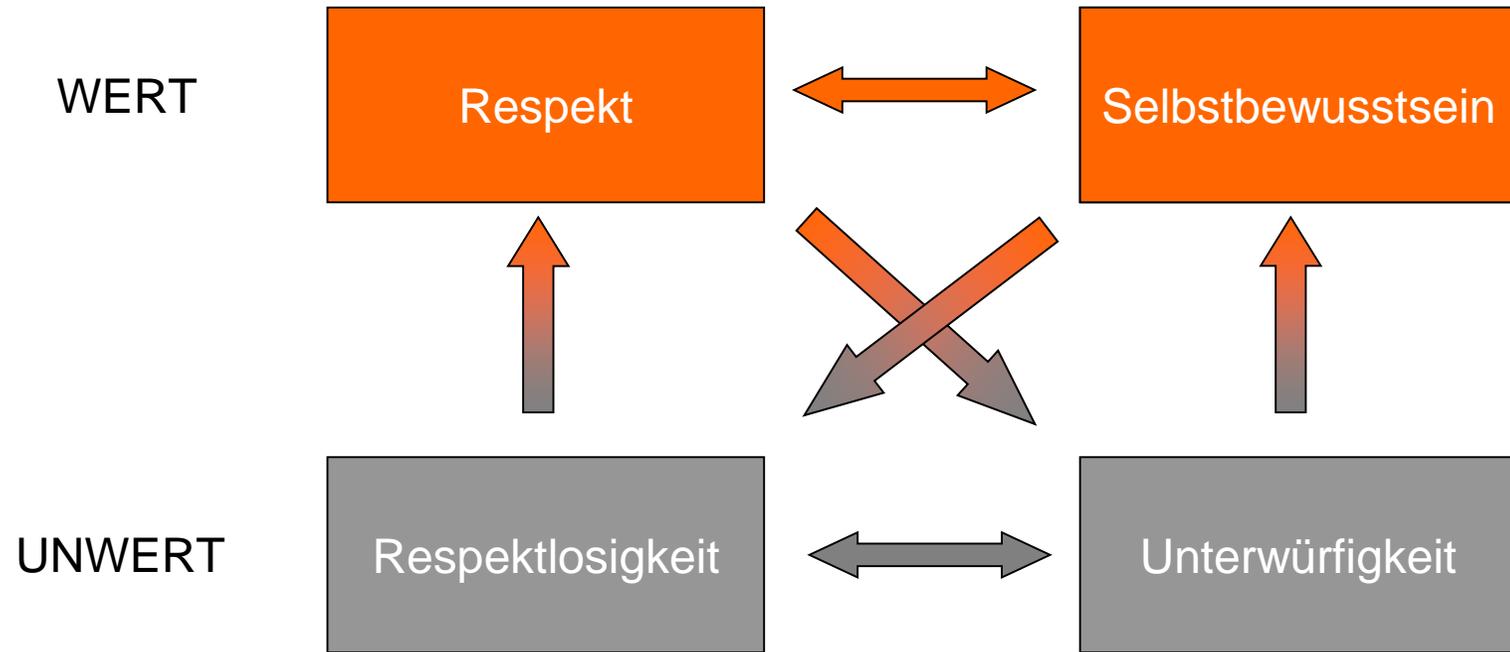
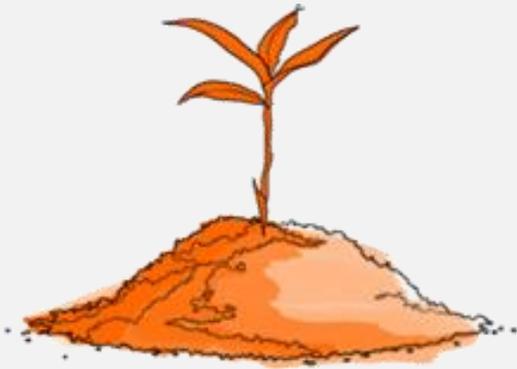
➤ Achtsamer Umgang mit Bewertungen

➤ Atem- und Muskelentspannung

➤ Das SIS Training an Ihrer Schule

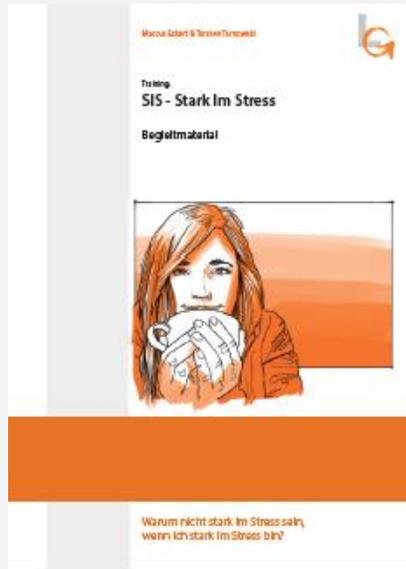




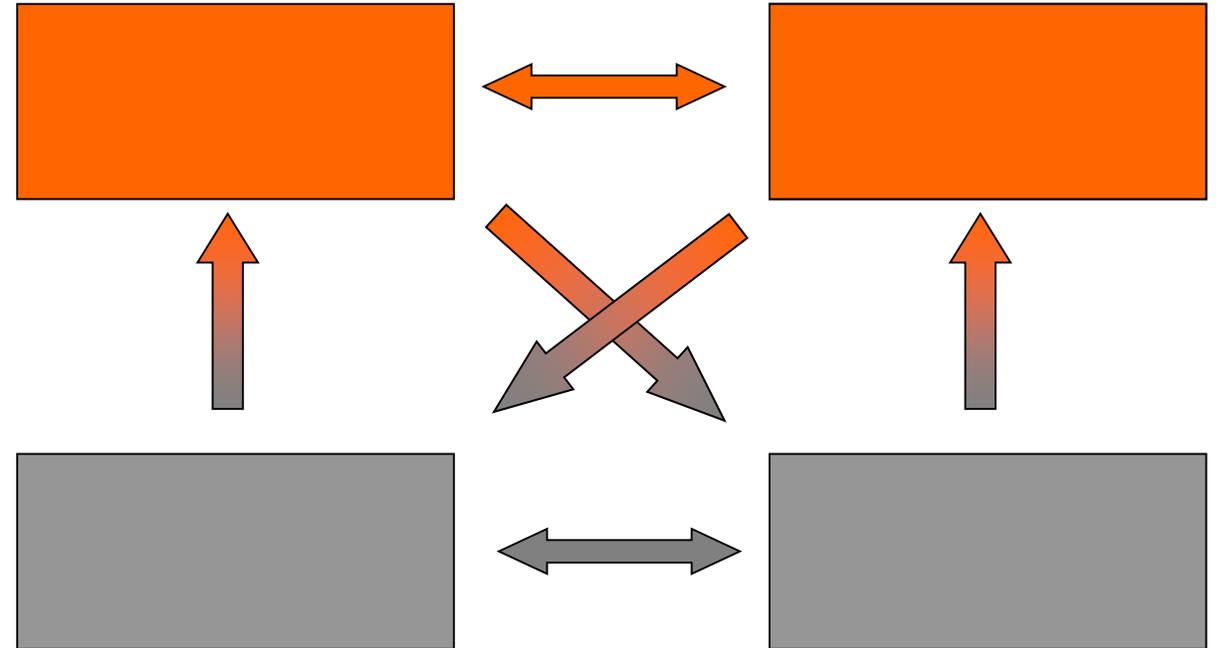




Begleitheft
Seite 7

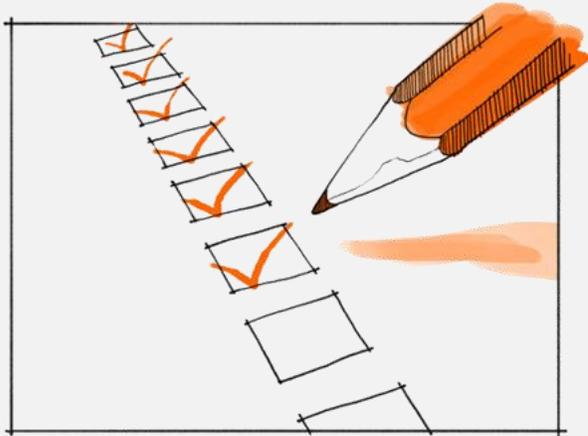


WERT



UNWERT

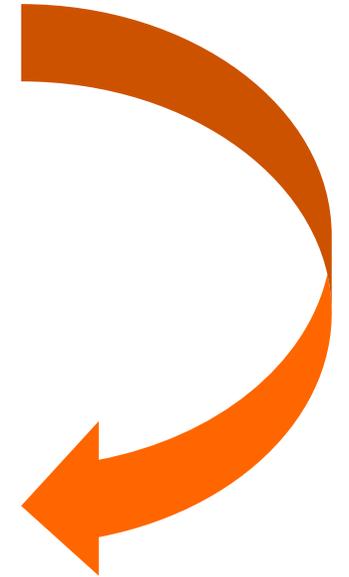
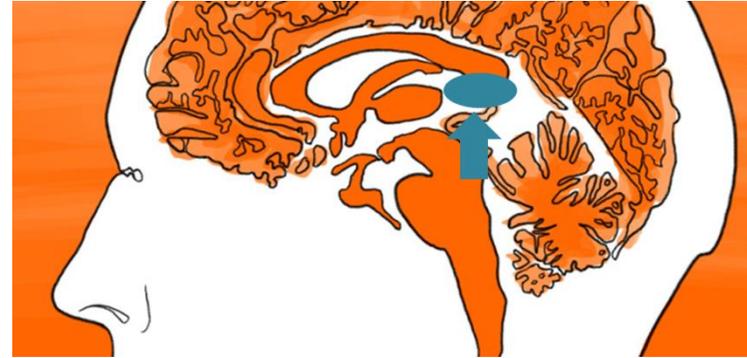
1. Erstellen Sie 1-2 Wertequadrate in Ihrer Kleingruppen (2-4 Personen)
2. Stellen Sie eines Ihrer Wertequadrate dem Plenum vor.

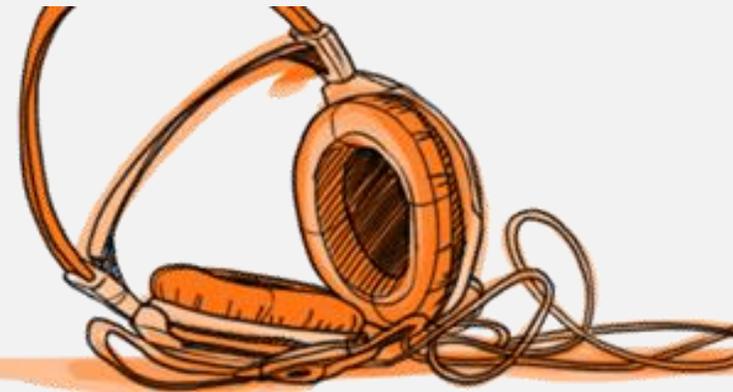


- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Achtsamkeit
- Achtsamer Umgang mit Bewertungen
- Atem- und Muskelentspannung
- Das SIS Training an Ihrer Schule



Warum wirkt Atem- und Muskelentspannung?

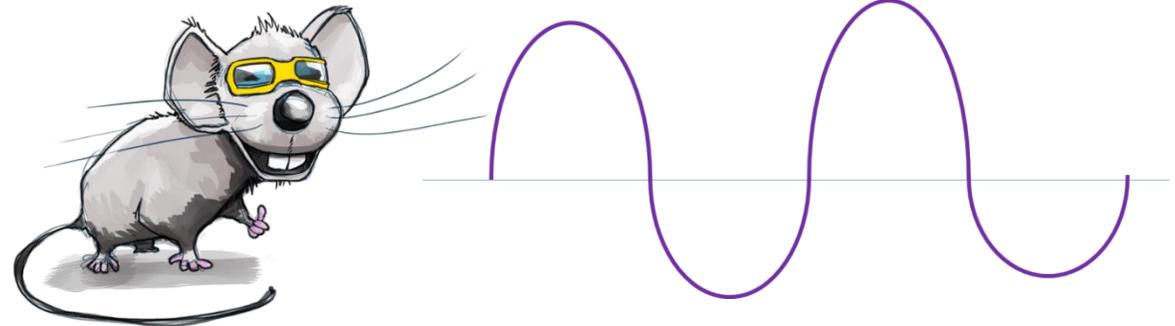




Was trainieren wir
eigentlich?



- Synapsen-Verbindungen zum willentlichen Lockerlassen der Muskeln
- Sensibilität zur Wahrnehmung von Anspannung





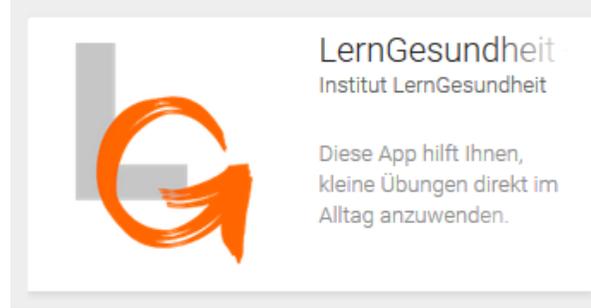
Audio-Dateien zum trainieren:

www.training-sis.de

Ermäßigungscode: GF2017



Trainings-App



Suchwort: LernGesundheit

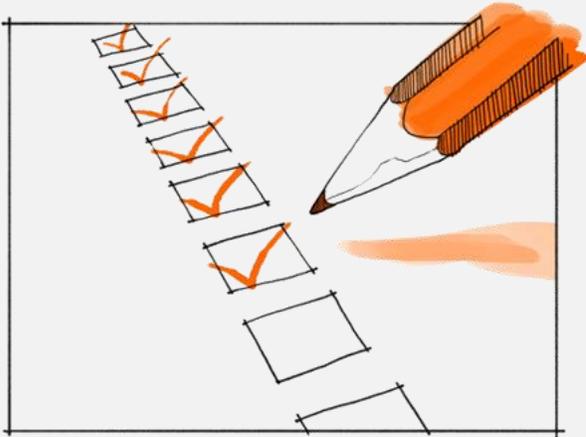
App:
Stark im Stress 9 Wochen

Android / Google



IOS / Apple





- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Achtsamkeit
- Achtsamer Umgang mit Bewertungen
- Atem- und Muskelentspannung
- Das SIS Training an Ihrer Schule



Das Training: Stark im Stress



www.training-sis.de

Ermäßigungscode:
GF2017

Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit
1

Einheit
2

Einheit
3

Einheit
4

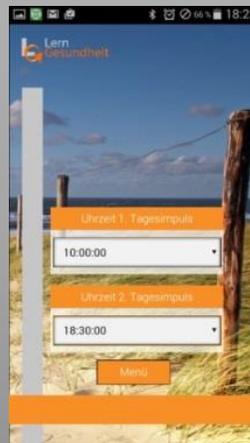
Einheit
5

Einheit
6

Einheit
7

Einheit
8

Einheit
9



Zur Unterstützung im Alltag

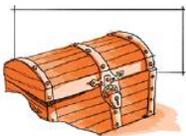
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

Online-Training



SIS - Stark im Stress

Wie erstelle ich mir einen Trainings-Account?



Mein Trainings-Account



www.training-sis.de

Die Trainingsversionen für Ihre Schule

SchILf-Version

1 Tag + Online-Begleitung

(unter www.lehrergesundheit.eu finden sich weitere Workshops)



Standardversion

2 Präsenzveranstaltungen (à 3 Std)
+ Online-Begleitung
(Abstand zwischen den Präsenzveranstaltungen: 3 bis sechs Wochen)

Präsenzversion

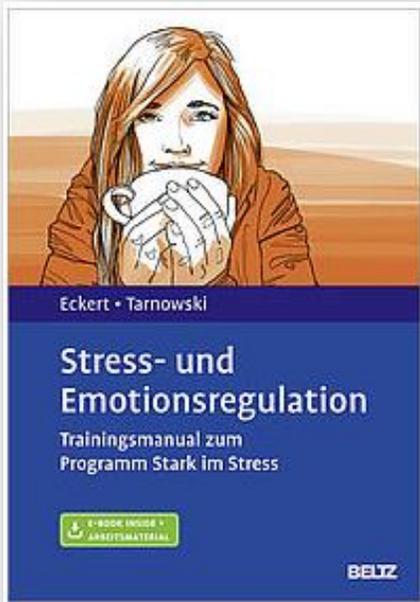
3 Präsenzveranstaltungen (à 3 Std)
+ Online-Begleitung
(Abstand zwischen den Präsenzveranstaltungen: 3 bis sechs Wochen)



Für alle Versionen

Trainings-App: 2 Miniübungen
pro Tag

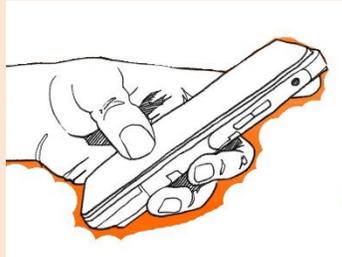




Online- Training Stark im Stress

www.training-sis.de

Ermäßigungscode: GF2017



App-Impulse (sonst Suchbegriff: Lerngesundheits)

Android



iOS



Für die frischsten Infos und Kurzimpulse:
Folgen Sie uns auf Facebook

Institut LernGesundheit

Verhaltensänderung trotz Vollast



SIS - Stark Im Stress

Übungen für zwischendurch

- ☑ wählen Sie sich eine Übung aus und experimentieren Sie damit ein paar Tage
- ☑ wenn Sie einen Effekt spüren, empfehlen Sie die Übung weiter
- ☑ wählen Sie selbst eine andere Übung

<p>Hilfreiche Gedächtnisstützen</p> <p>Ziel: Hilfreiche Gedächtnisstützen und Erinnerung an andere Übungen</p> <p>Ausführung: ☑ Erinnern Sie sich (nicht an andere Menschen) an die für Sie am angenehmsten Gedächtnisstütze haben. ☑ Erinnern Sie dieses Gedächtnisstütze nicht mehr als einmal wöchentlich. ☑ Nehmen Sie dieses Gedächtnisstütze Gedächtnisstütze mit und machen Sie sich daran, was Sie gerade tun werden.</p> <p>Über weitere Vorteile der Übung: http://www.klinik.uni-wuerzburg.de/psychosomatik/</p>	<p>Tafelbergübung</p> <p>Ziel: Tafelberg bauen aufsteigen und Tafelberg absteigen</p> <p>Ausführung: ☑ Sitzen Sie auf dem Boden mit geknietem Rücken. ☑ Heben Sie Ihre Füße an und versuchen Sie, den Rücken gerade zu halten. ☑ Halten Sie die Füße an, bis Sie sich entspannen können.</p>	<p>Wortübung</p> <p>Ziel: Veränderung der Wahrnehmungswelt</p> <p>Ausführung: ☑ Denken Sie an eine Person, die Sie kennen. ☑ Denken Sie an ein Wort, das mit dem Namen dieser Person beginnt. ☑ Denken Sie an ein Wort, das mit dem ersten Buchstaben dieses Wortes beginnt.</p>
<p>Arbeitswunderübung</p> <p>Ziel: Arbeitswunder erleben und sie in den Alltag übertragen</p> <p>Ausführung: ☑ Machen Sie sich klar, dass Sie etwas nicht können, wenn Sie es nicht gelernt haben. ☑ Machen Sie sich auch klar, dass Sie es lernen können, wenn Sie es nicht gelernt haben. ☑ Wenn Sie das nächste Mal eine Situation erleben, die Sie nicht können, denken Sie daran, dass Sie es lernen können, wenn Sie es nicht gelernt haben.</p> <p>Diese Übung gelingt Ihnen, wenn Sie: ☑ Sie sich selbst ermutigen.</p>	<p>Regenwurm</p> <p>Ziel: Den eigenen Rücken aufbauen</p> <p>Regenwurm: Ein Regenwurm, der sich in die Erde bewegt, um Nahrung zu finden. Er bewegt sich, indem er seinen Rücken aufbaut.</p> <p>Ausführung: ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Rücken aufzubauen. ☑ Denken Sie daran, dass Sie es können, wenn Sie es nicht können. ☑ Denken Sie daran, dass Sie es lernen können, wenn Sie es nicht gelernt haben.</p>	<p>Regenwurm</p> <p>Ziel: Den eigenen Rücken aufbauen</p> <p>Regenwurm: Ein Regenwurm, der sich in die Erde bewegt, um Nahrung zu finden. Er bewegt sich, indem er seinen Rücken aufbaut.</p> <p>Ausführung: ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Rücken aufzubauen. ☑ Denken Sie daran, dass Sie es können, wenn Sie es nicht können. ☑ Denken Sie daran, dass Sie es lernen können, wenn Sie es nicht gelernt haben.</p>
<p>Gelbes Band</p> <p>Ziel: Das Band, das das Problem enthält, wird durch das Gelbe Band ersetzt</p> <p>Ausführung: ☑ Nehmen Sie ein gelbes Band und kleben Sie es auf das Problem. ☑ Nehmen Sie ein gelbes Band und kleben Sie es auf das Problem.</p> <p>Regel: Das Gelbe Band wird nicht abgerissen, sondern wird durch ein neues gelbes Band ersetzt.</p>	<p>Stark im Stress (SIS) - Übung</p> <p>Ziel: Lernen Sie, wie Sie mit Stress umgehen können</p> <p>Ausführung: ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Stress zu managen. ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Stress zu managen.</p> <p>Weitere Informationen zum Training: http://www.klinik.uni-wuerzburg.de/psychosomatik/</p>	<p>Stark im Stress (SIS) - Übung</p> <p>Ziel: Lernen Sie, wie Sie mit Stress umgehen können</p> <p>Ausführung: ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Stress zu managen. ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Stress zu managen.</p> <p>Weitere Informationen zum Training: http://www.klinik.uni-wuerzburg.de/psychosomatik/</p>

Warum nicht stark im Stress sein, wenn ich stark im Stress bin?

Termine

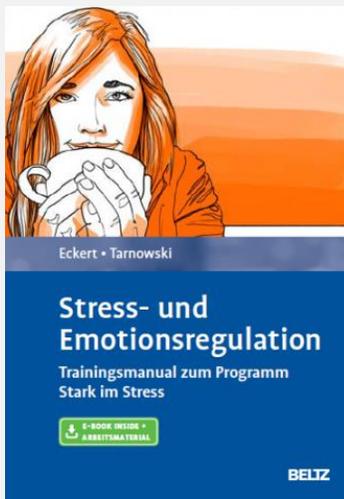
Blockkurse 2017

Präsenztage: Do. 20.04.2017/ 09.00 bis 17.00
Fr. 21.04.2017/ 09.00 bis 17.00
Sa. 22.04.2017/ 09.00 bis 17.00

Präsenztage: Do. 02.11.2017/ 09.00 bis 17.00
Fr. 03.11.2017/ 09.00 bis 17.00
Sa. 04.11.2017/ 09.00 bis 17.00

Präsenztage: Do. 07.12.2017/ 09.00 bis 17.00
Fr. 08.12.2017/ 09.00 bis 17.00
Sa. 09.12.2017/ 09.00 bis 17.00

Interesse?
info@training-sis.de



Ressourcen stärken	Annehmen	Verändern

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 5	Einheit 6	Einheit 7	Einheit 8	Einheit 9
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Zur Unterstützung im Alltag

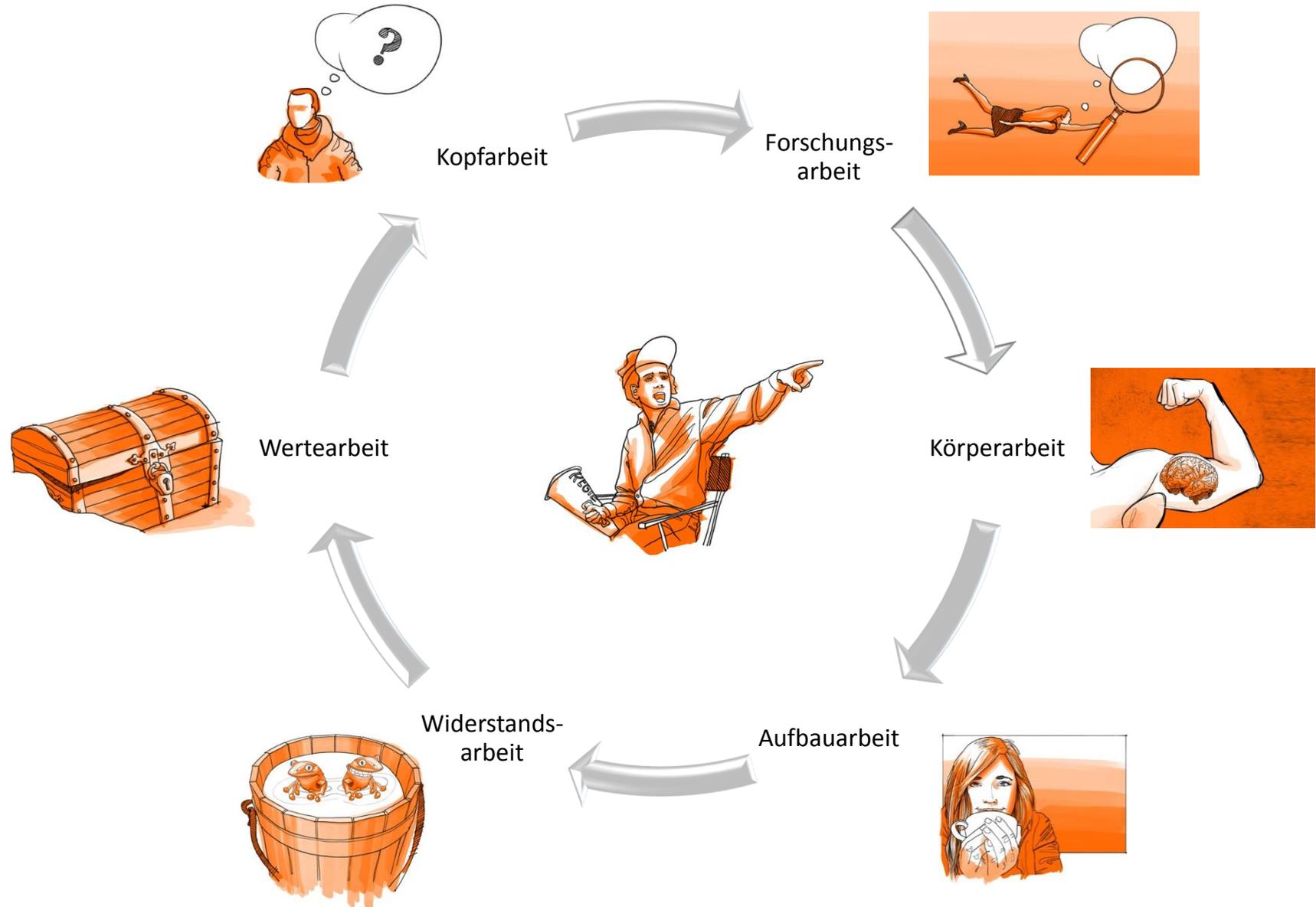
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

Online-Training

www.sis-schule.de

Nächste Fortbildung
22. Sept. 2017
in Lüneburg

2018
in Braunschweig



Auf's Durchhalten kommt es an!



Niemals zu früh aufgeben!

