

Workshops

4. Eigene Resilienz und Achtsamkeit fördern

(Almut Siepmann)

Wer kennt das nicht? Ein klassischer Arbeitsalltag beinhaltet häufig, dass KollegInnen ihr berufliches Selbstverständnis, ihre Fähigkeiten und im Extremfall sogar ihre eigene Persönlichkeit negativ konnotiert hinterfragen – „Ich schaffe den Workload nicht.“, „Die Gruppe stresst mich“, „Die Vorgesetzten machen Druck“ und so weiter. Betroffene aller Professionen tragen hinzu noch ihre ganz persönlichen Probleme mit in den Job.

In den meisten Bildungseinrichtungen steht neben den geforderten sozialen Qualitäten, Leistung im Zentrum. Und dann kommt Byron Katie mit einem Satz um die Ecke, „It's not the problem that causes our suffering; it's our thinking about the problem.“, und man denkt: „Jetzt bin ich auch noch selbst schuld?“ – Doch könnte dieses Zitat nicht weiter entfernt sein von einer Schuldzuweisung. Deshalb möchte ich Ihnen Byron Katies Methode *The Work* vorstellen, welches die Möglichkeit bietet, stressvolle Gedanken strukturiert zu identifizieren, zu hinterfragen und umzukehren, um die eigene Resilienz und Achtsamkeit zu fördern und Konflikte im neuen Licht zu sehen. *The Work* stellt eine innere Balance her, die der Psychohygiene zuträglich ist.

Nach einem kurzen theoretischen Einblick wird in einer Übungsphase an einem eigenen stressvollen Gedanken *ge-workt*, um exemplarisch die Möglichkeiten dieser Methode aufzufächern.



Arbeit und
Leben
NIEDERSACHSEN

OSTFRIESISCHE
LANDSCHAFT



14.09.2023

18:00 Uhr Eröffnung der PTO
18:15 Uhr Grußworte
19:00 Uhr Beginn des Sommerfestes

**Sommerfest KV Aurich
Nettes Beisammensein und lockerer Aus-
tausch mit Grillen und Getränken.
Livemusik mit**

Oliver Jüchems

15.09.2023

09:00 Uhr Impulsvortrag; anschließende Diskussion
10:00-11:30 Uhr Workshop 1 + 2
12:00-13:30 Uhr Workshop 3 + 4
13:30 Uhr Gemeinsamer Abschluss

**Impulsvortrag
NN**

EUROPAHAUS AURICH

ANFAHRT

Umweltverträglich mit der Bahn

bis Leer; von dort die Busverbindung nach Aurich. Das Europahaus liegt zwei Gehminuten vom ZOB entfernt.



*Pädagogische Tage
Ostfriesland*

14.09. – 15.09.2023

„Take Care“

*Gesund in Schule
und Bildung
Fachvorträge und Workshops*

*SOMMERFEST
KV AURICH*

Fortbildungsveranstaltung für alle im Bildungsbereich tätigen Kolleginnen und Kollegen

GEW

Bezirk Weser Ems

Das Thema Gesundheit betrifft uns alle

Viele Kolleginnen und Kollegen in allen Bildungs- und Forschungsbereichen, von der Kita über die Schule bis zur Uni, haben es mit enormen Belastungen im Arbeitsalltag zu tun. Viele gehen in Teilzeit um der Belastung standzuhalten und immer mehr gehen in immer jüngeren Jahren sogar in die Teil- bzw. komplette Dienstunfähigkeit. Das hat nichts mit Schwäche zu tun! Daraus ergeben sich unzählige Fragen.

Was ist mit der Fürsorgepflicht?

Wie verhalte ich mich bei Konflikten?

Wo bekomme ich Unterstützung?

Wer brieft mich, wenn der Amtsarzt „droht“?

Wie kann ich mich selber schützen?

Welche Art der Prävention ist gut für mich?

Wie erkenne ich meine Grenzen?

Diesen und vielen weiteren Fragen rund um dieses Thema gehen wir auf der PTO nach und versuchen Antworten zu geben. „Take care“

Kosten GEW Mitglieder: **Keine**

Kosten Nichtmitglieder: **20,-€**

**Verbindliche Anmeldung bitte unter:
oldenburg@aul-nds.de**

Bitte dringend bei der Anmeldung den Wunsch zur Teilnahme an den Workshops angeben! Das vereinfacht unsere Planung. Danke!

Workshops

1. Konfliktgespräche vorbereiten (Almut Siepmann)

Konflikte können unangenehm sein, doch ein gut vorbereitetes Gespräch zur Konfliktschlichtung kann sogar positive Gefühle auslösen.

Nach einem kurzen Überblick über die klassischen Kommunikationsmodelle, erschließen wir uns neue Perspektiven zu Konfliktlösungen. Eine gute Vorbereitung gibt den Verantwortlichen während des Gesprächs Sicherheit. Das fängt bei der Datenerhebung an und hört aber bei dem Einstudieren einer möglichen Körpersprache und Intonationsübungen für den Ernstfall noch lange nicht auf. Ein reiches Thema – bei dem wir aus dem Vollen schöpfen können, um ein erstes Handwerkszeug zur Vorbereitung von Konfliktgesprächen zu erarbeiten.

2. Krank und was nun? (Ulrike Kinzl)

Der Job stellt uns Tag täglich vor neue Herausforderungen. Nicht immer läuft dabei alles so glatt und reibungslos wie wir es uns wünschen. Gestiegene Belastungen im Beruf, auch familiäre und persönliche Einschnitte können zu einer Beeinträchtigung unserer Gesundheit führen. Welche Möglichkeiten bieten sich, um die Krankheitsphase zu überwinden und wieder in den Dienst zurückzukehren? Dazu werden wir unter anderem werden folgende Punkte beleuchten:

- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Gefährdungsbeurteilung – gerade jetzt Vorrübergehend herabgeminderte Dienstfähigkeit - § 11 Arbeitszeitverordnung für Lehrkräfte Begrenzte Dienstfähigkeit
- Dienstunfähigkeit und amtsärztliche Untersuchung
- CARE
- Suchtprävention und Suchterkrankung
- Online Portal „Beratung & Unterstützung“

Workshops

3. „Nein“ sagen lernen (Manfred Bekker)

Unser Alltag ist überfrachtet mit Terminen, Aufgaben und Anforderungen. Es beginnt im Beruf und hört am Feierabend, wenn Partnerschaft, Freunde und Familie unsere Aufmerksamkeit einfordern, nicht auf. Und dann findet man sich plötzlich in einer Abwärtsspirale wieder: Der innere Druck steigt, die Konzentration sinkt und man nimmt sich selbst nicht mehr positiv wahr.

Wer an diesem Punkt nicht gelernt hat, auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu achten, Grenzen zu setzen, wer es nicht wagt, auch einmal „nein“ zu sagen, der gerät früher oder später ins Straucheln. Psychische und körperliche Probleme bis hin zum Burnout sind oft die Folgen.

Wir wollen uns in diesem Vortrag anschauen, warum es uns oft so schwer fällt, „nein“ zu sagen. Denn die Gründe und Ursachen sind vielfältig.

Druck durch den Chef oder die Deadline, Angst um das eigene Ansehen, zu viel Mitgefühl gepaart mit einer zu großen Hilfsbereitschaft, der Wunsch nach Selbstbestätigung... Wir müssen erkennen, warum wir nicht „nein“ sagen können.

Und dazu streifen wir durch spannende Fachgebiete wie die Psychologie, die Kognitionsforschung, die Verhaltensforschung bis hin zum Timemanagement.

Denn „Nein“ sagen kann man lernen.

