

Gesund bleiben im Schul-Alltag Turbulente Zeiten erfolgreich meistern

Wie gelingt es mir, berufliche wie private turbulente Zeiten unbeschadet zu überstehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Über welche Kraftquellen und Ressourcen verfüge ich schon, welche neue Angebote und Übungen können mich unterstützen? Wie entwickle ich innere Stärke, und was hilft mir dabei? Diese und weitere Fragen standen im Mittelpunkt der Fortbildung „Gesund bleiben im Schulalltag – Ressourcen nutzen, Resilienz stärken“, an der 10 Kolleginnen und Kollegen der Carl-von-Ossietzky-Schule vom 26.-28.1.2024 in Kaub teilgenommen haben.

Unter der Leitung von Schulpfarrer und Schulseelsorger Stephan Da Re lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Strategien kennen, die ihnen helfen, in Krisen und in Zeiten großer Beanspruchung widerstandsfähig zu sein und schwierige Herausforderungen zu bewältigen. Besonders im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen, komplexer Arbeitsbedingungen und ständigen Wandels bleiben sie kraftvoll, klar und wirksam.

Darüber hinaus wurden Methoden und Entspannungstechniken vorgestellt, die in die eigene Arbeit und den eigenen Alltag integriert werden können. Eine klare Struktur, regelmäßige Impulse sowie Freiraum für Selbstreflexion rundeten das Programm ab. So ist die Fortbildung ein Beitrag, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen zu steigern, aus jenen Situationen sogar noch einen persönlichen Nutzen ziehen zu können, und einzelne Methoden und Impulse in die eigene Arbeit mit Schülerinnen und Schülern zu integrieren.

Gleichzeitig war allen klar, dass dies nur der Anfang eines persönlichen Übungsweges sein kann. Gut gelaunt und mit vielen Eindrücken fuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder nach Hause.



