

SIS - Stark im Stress

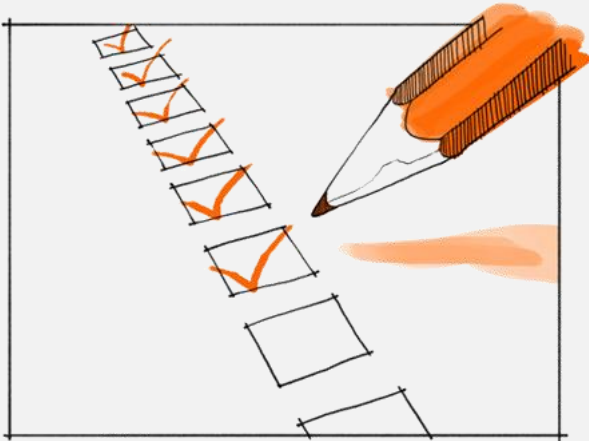


Institut LernGesundheit
Marcus Eckert & Dr. Torsten
Tarnowski
Magdeburger Straße 40
21339 Lüneburg
www.LG-Institut.de
www.lehrergesundheit.eu

Dr. Torsten Tarnowski

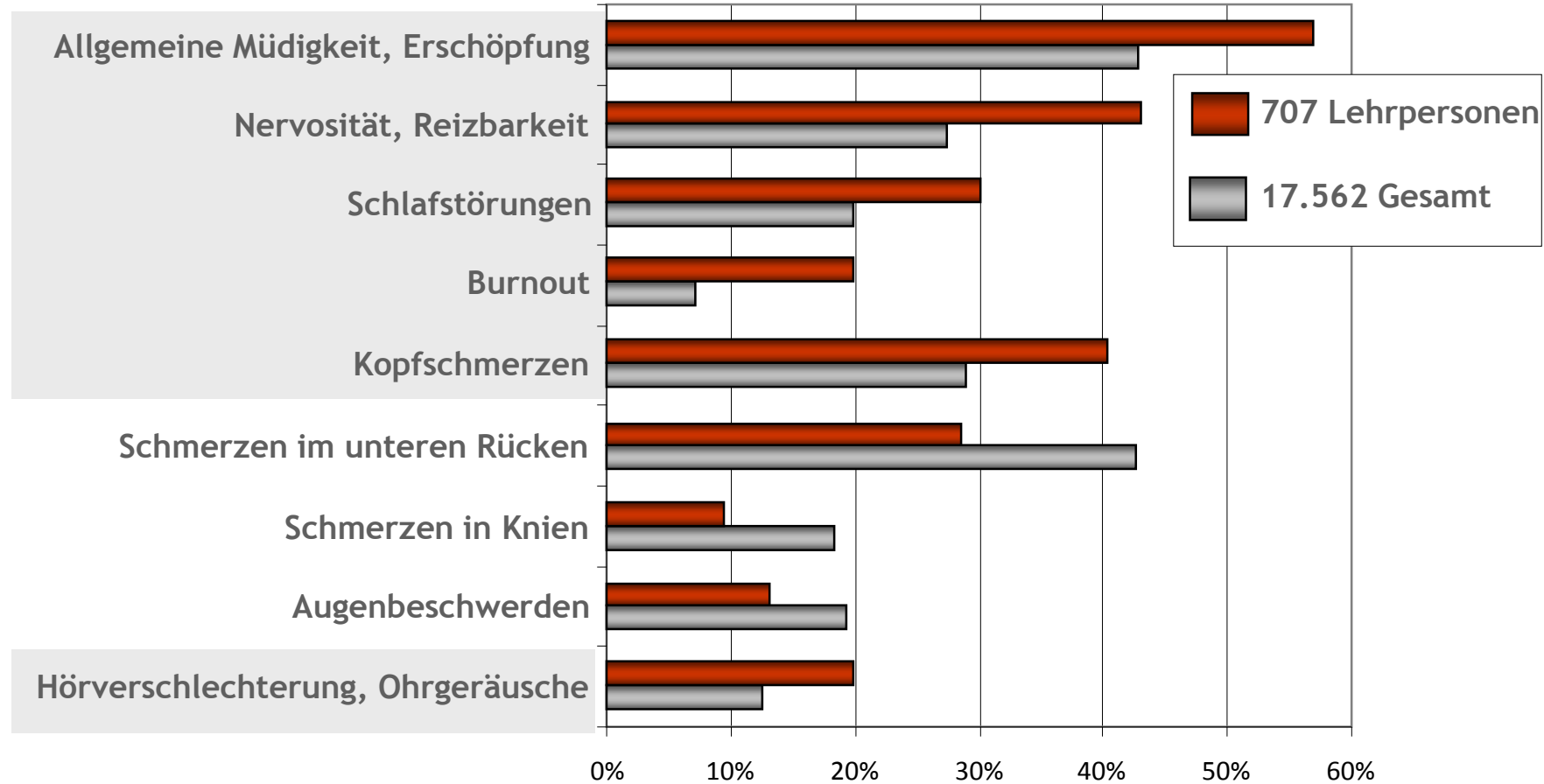
Achtsamkeit und Entspannung im Lehrerberuf

www.lehrergesundheit.eu



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

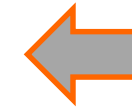
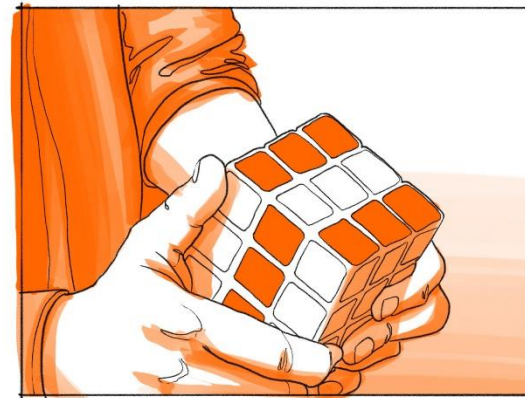
Psychosomatische Symptome



Grenzen der Machbarkeit erkennen



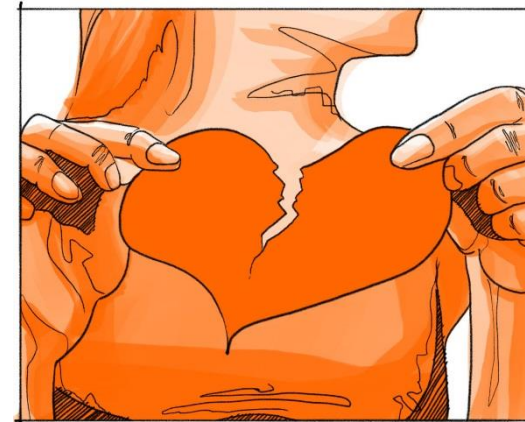
Problemorientiert



kontrollierbar



Emotionsorientiert



unkontrollierbar



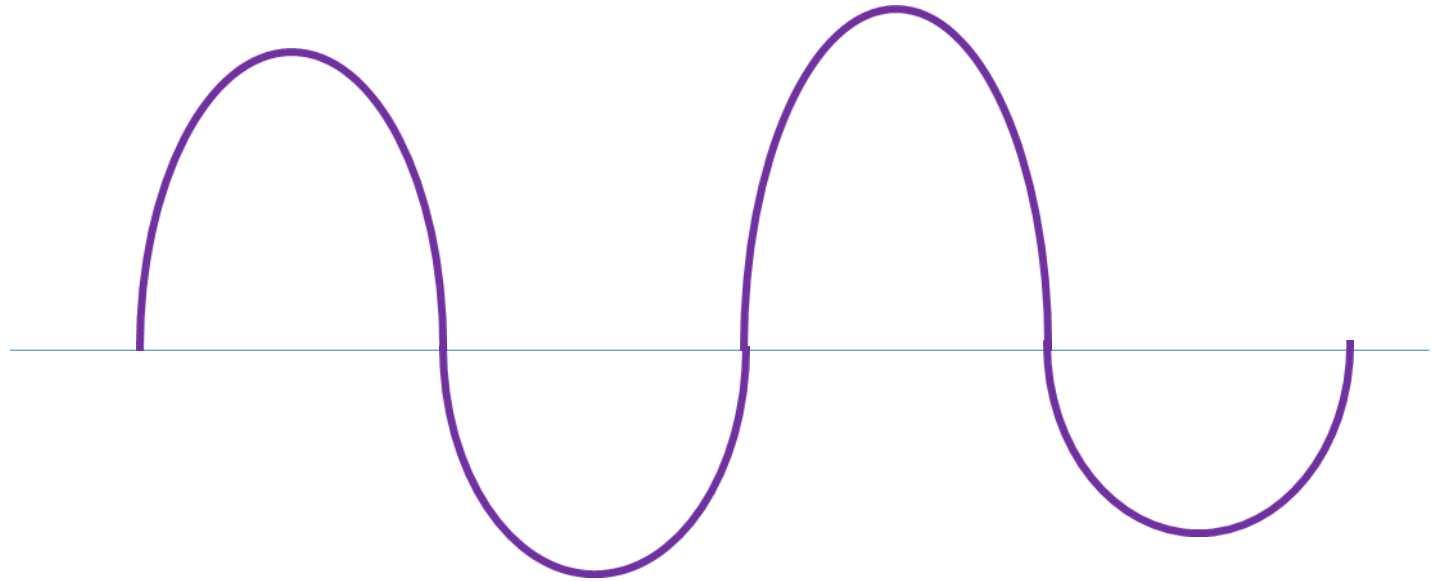
**Sie können ein Pferd zur Tränke führen
Sie können es aber nicht trinken machen.**



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

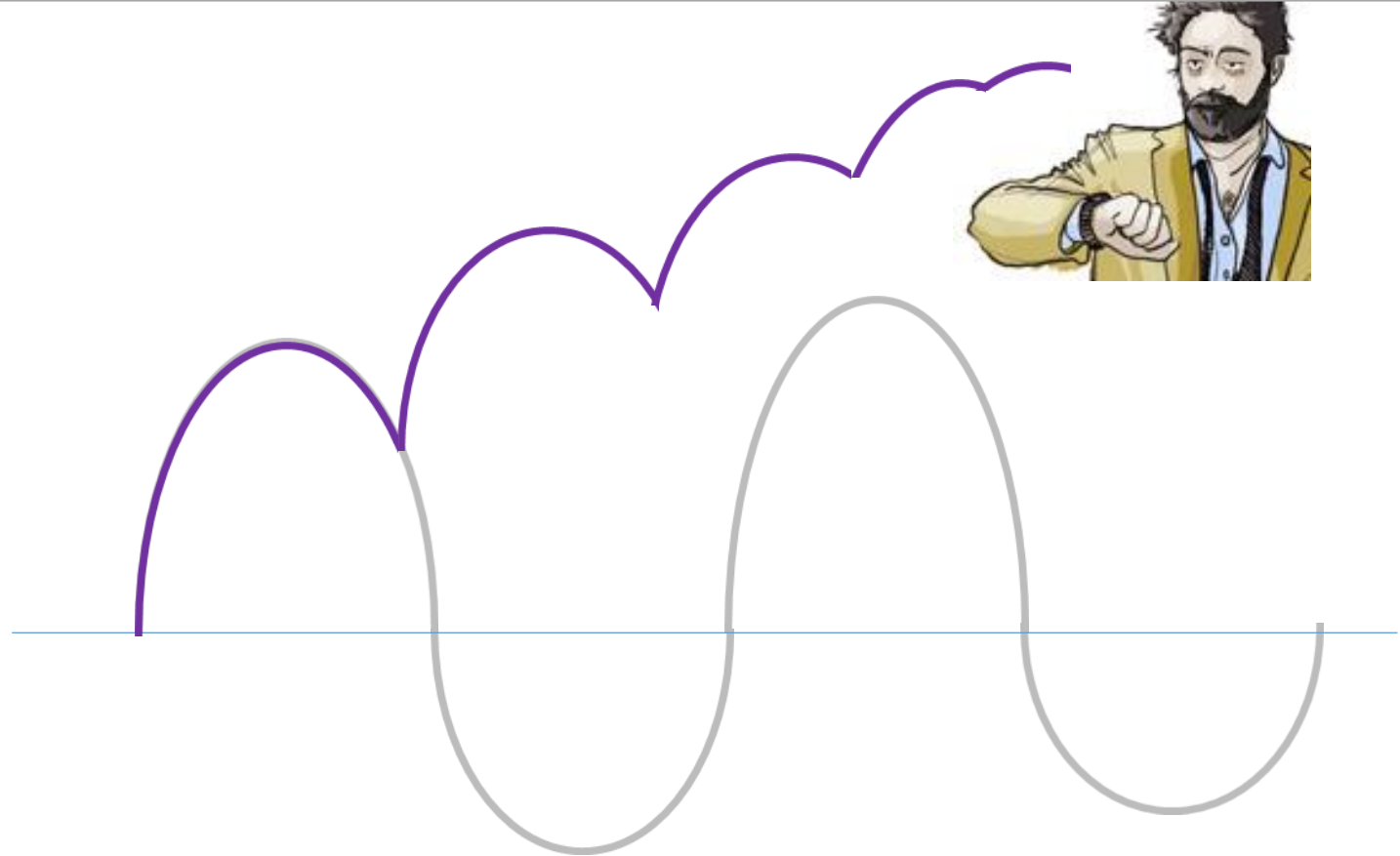


Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



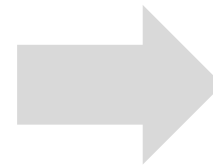
Unter chronischem Stress leiden:

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



Stress-Modell

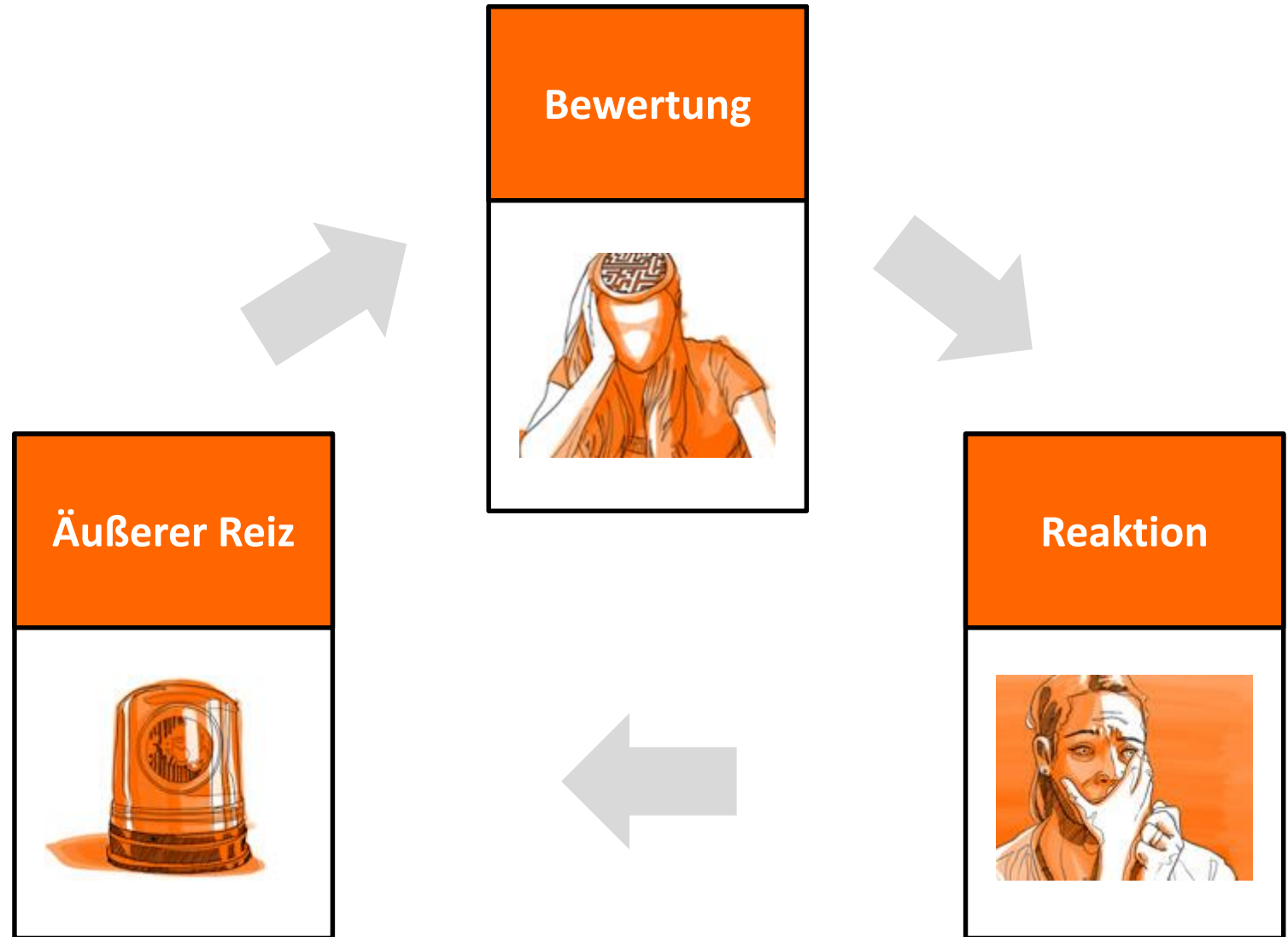
Äußerer Reiz

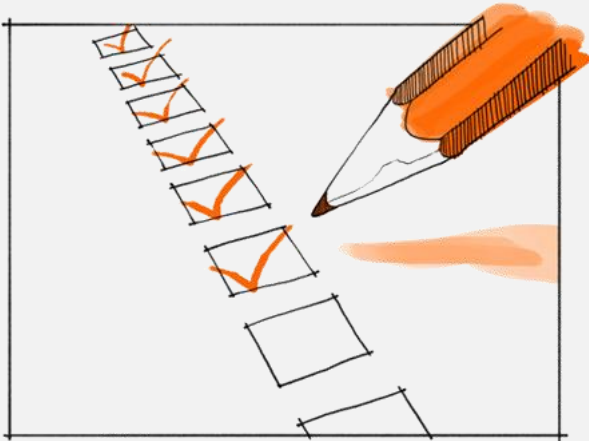


Reaktion



Stress-Modell





➤ Einführung: Stress & Lehrergesundheit



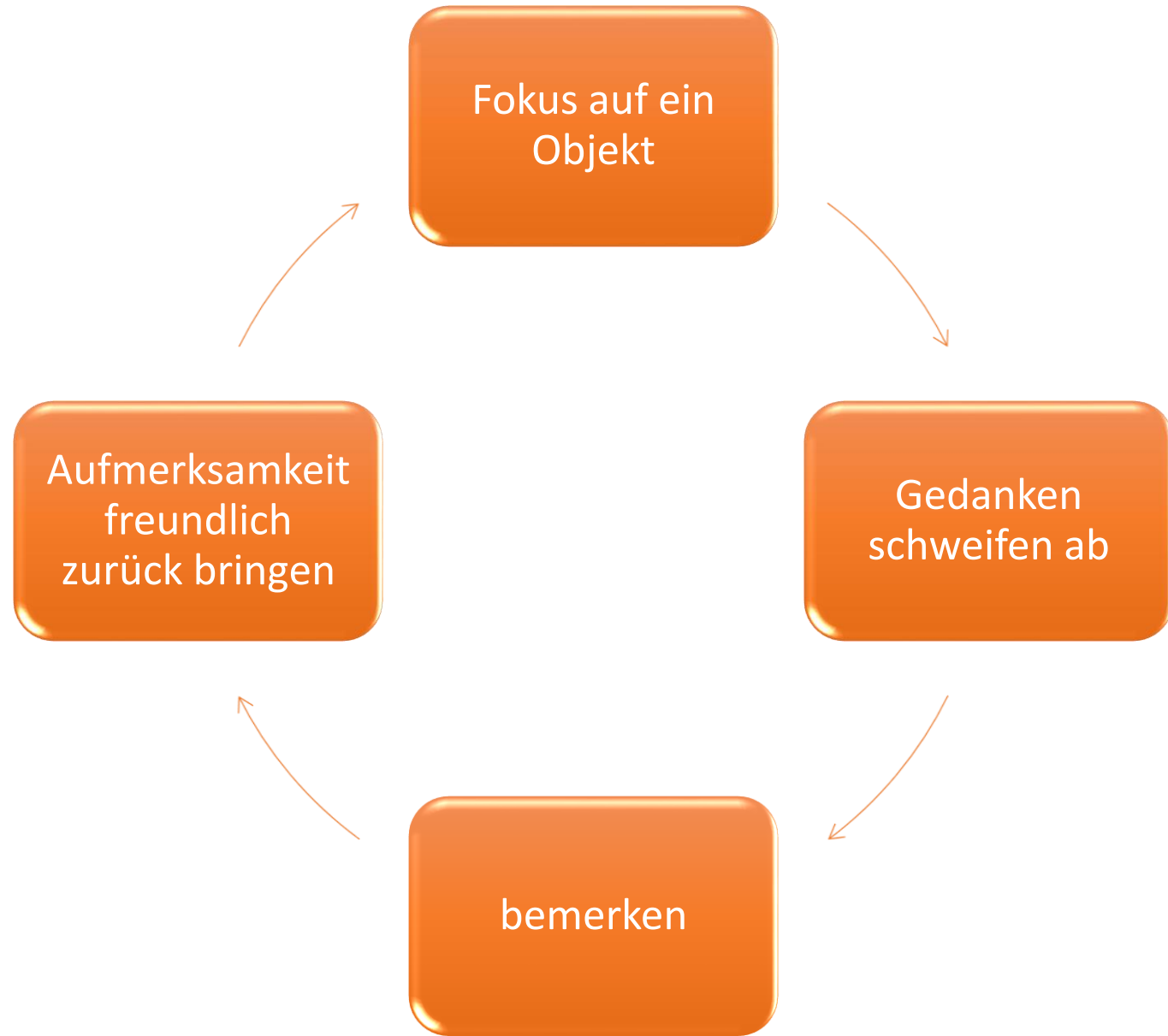
➤ Achtsamkeit

➤ Achtsamer Umgang mit Bewertungen

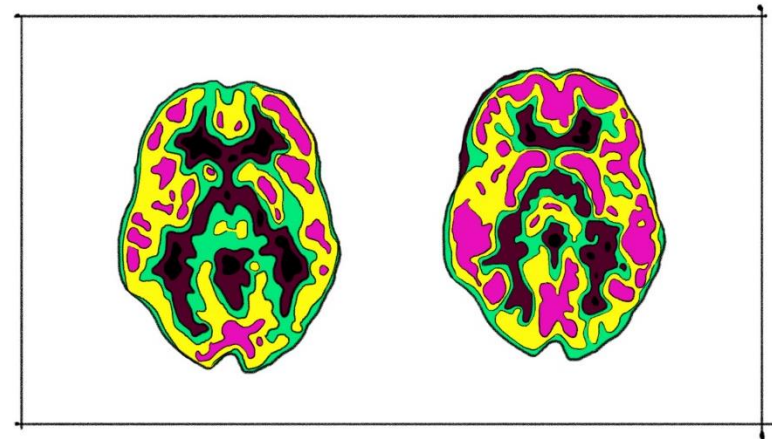
➤ Atem- und Muskelentspannung

➤ Das SIS Training an Ihrer Schule

Achtsamkeit – Aufmerksamkeit lenken



Achtsamkeit

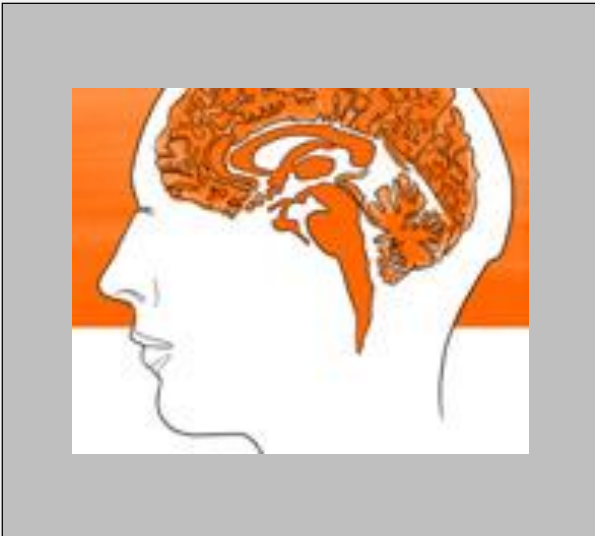
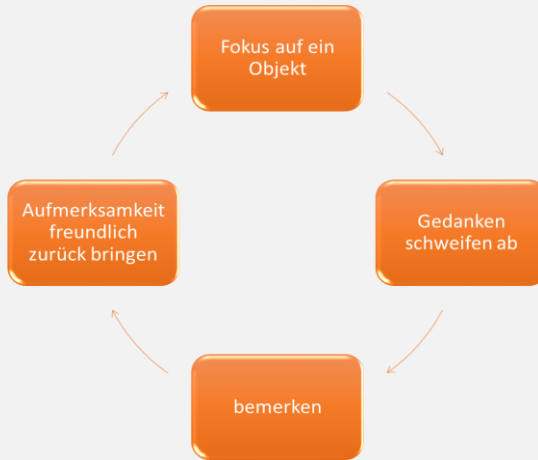


Warum wirkt Achtsamkeit?



Bewertung





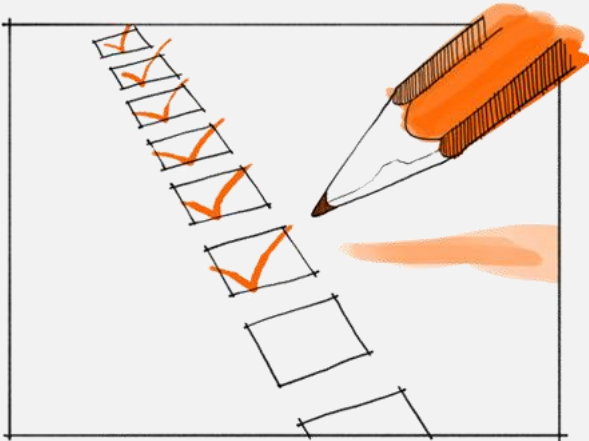
Atemübung
Achtsames Gehen
Achtsam einzelne Sinne fokussieren
Achtsam Emotionen wahrnehmen

Achtsamkeit im Alltag



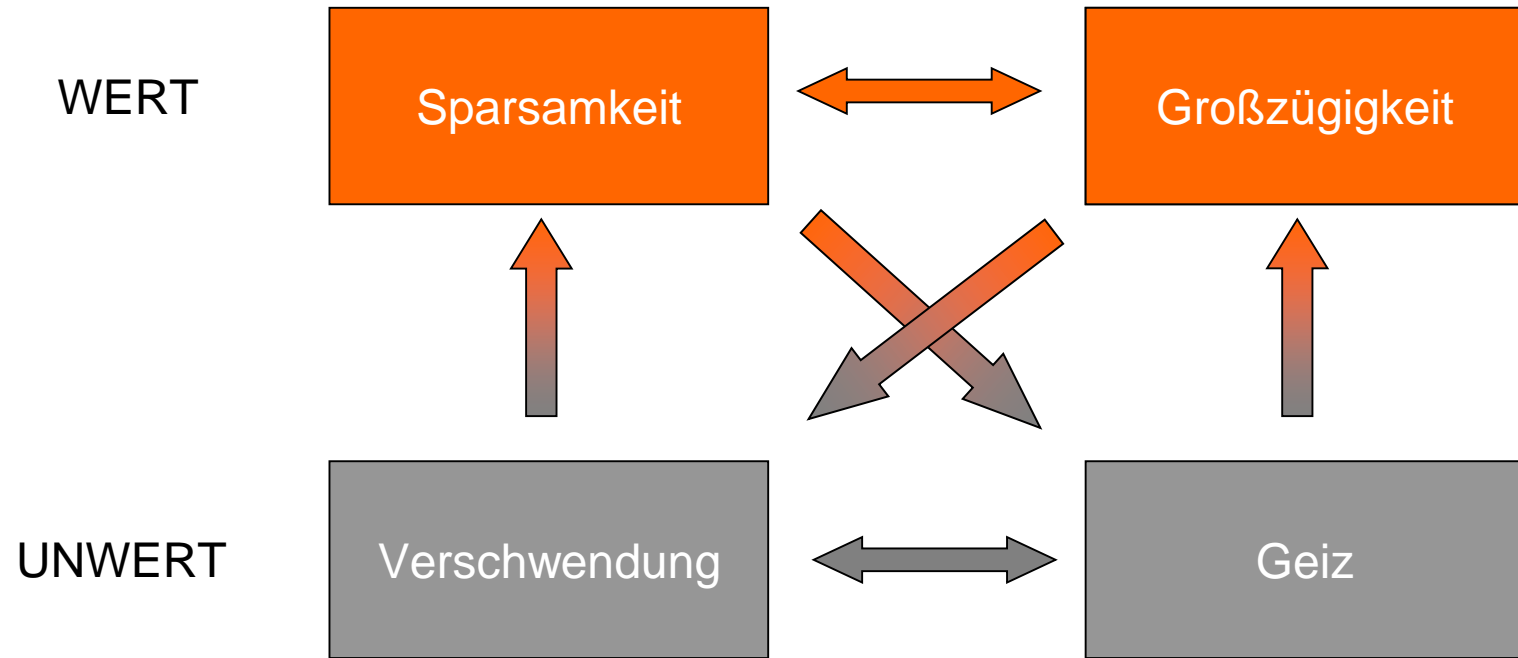
Stress- und Emotionsregulation

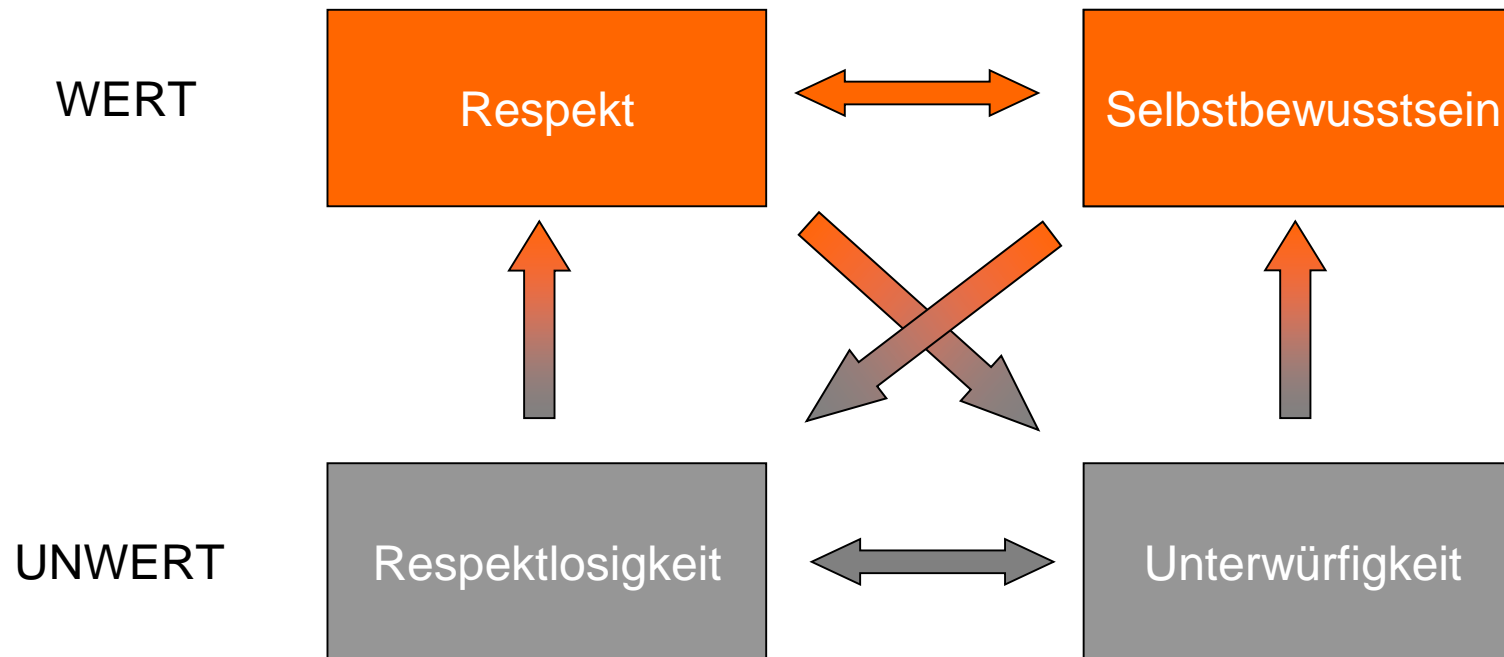




- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Achtsamkeit
- Achtsamer Umgang mit Bewertungen
- Atem- und Muskelentspannung
- Das SIS Training an Ihrer Schule





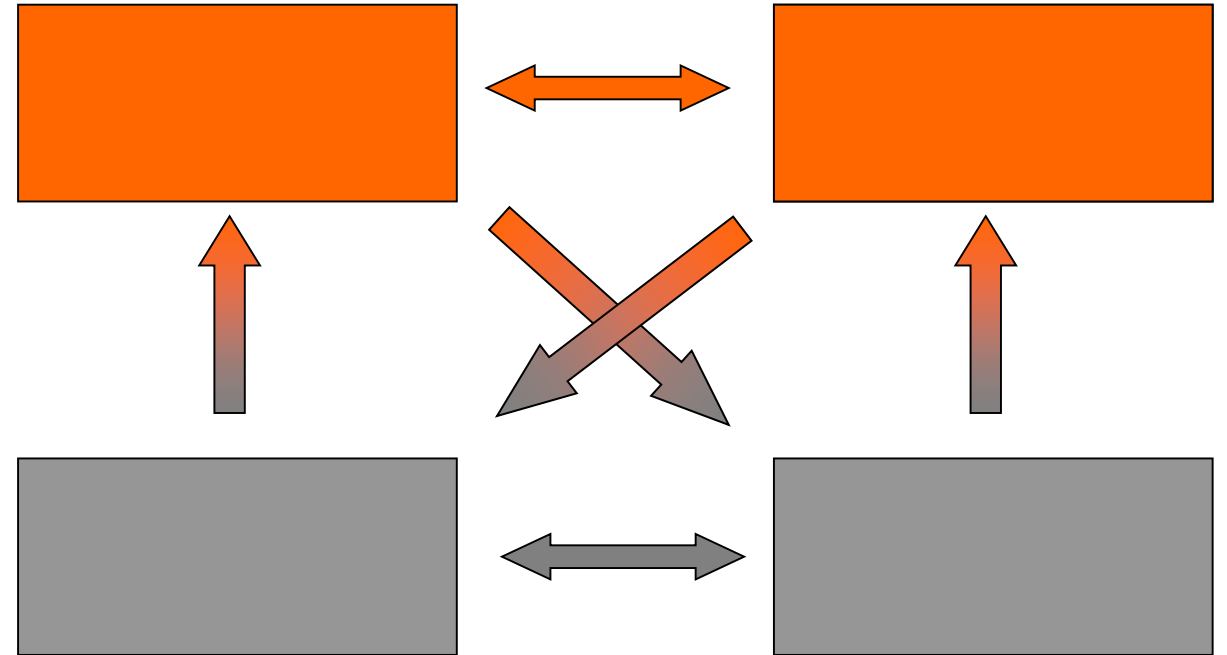




Begleitheft
Seite 7

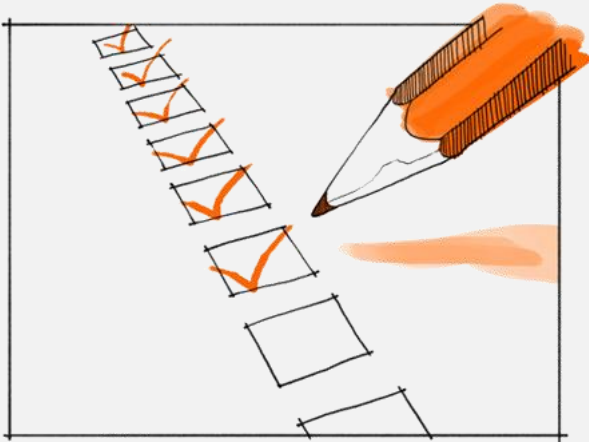


WERT



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?

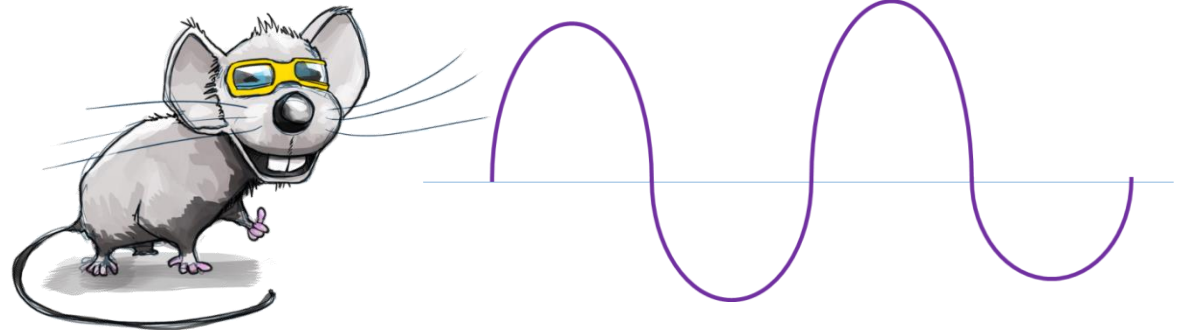




Was trainieren wir
eigentlich?



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

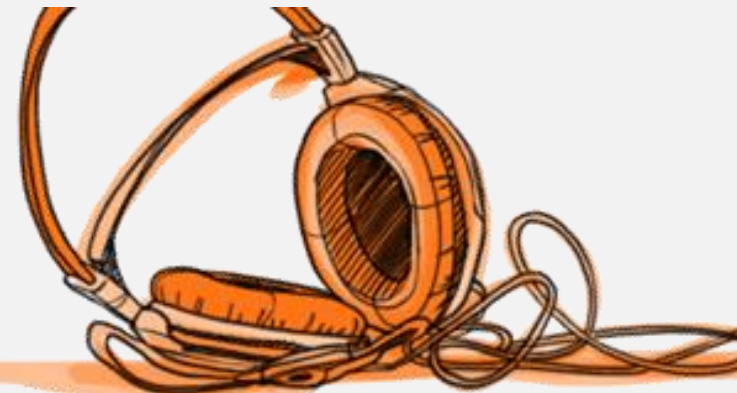




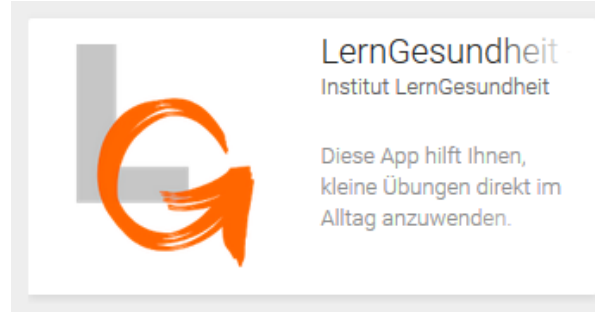
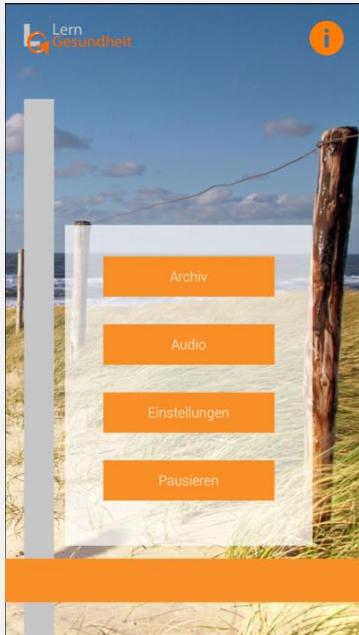
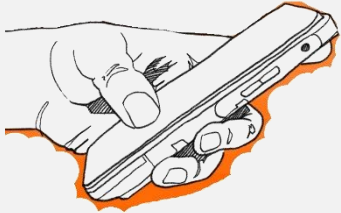
Audio-Dateien zum trainieren:

www.training-sis.de

Ermäßigungscode: GF2017



Trainings-App



Suchwort: LernGesundheit

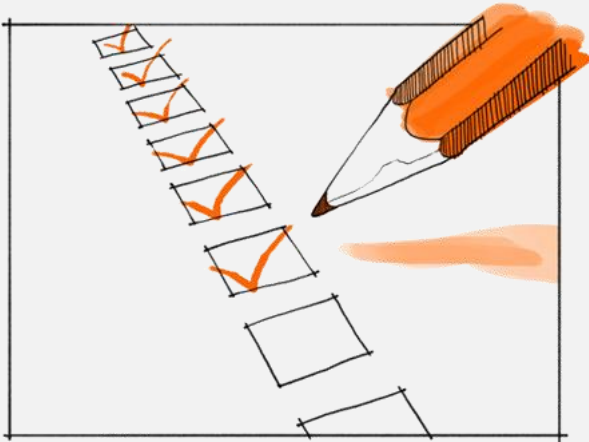
App:
Stark im Stress 9 Wochen

Android / Google



iOS / Apple





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



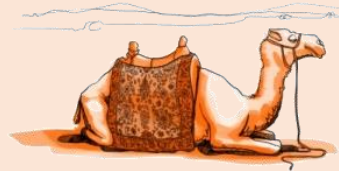
Das Training: Stark im Stress



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

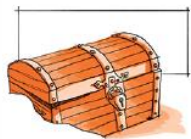
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

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

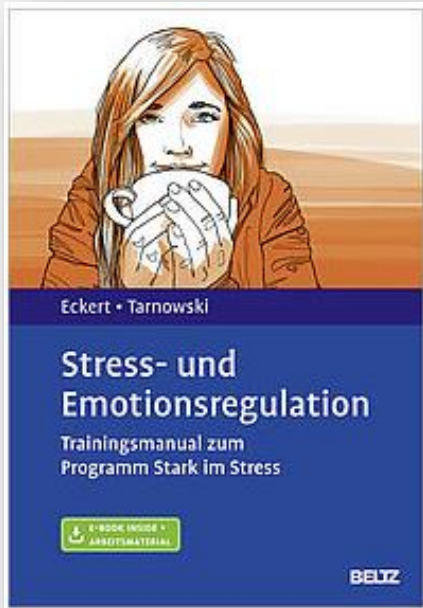
3 Präsenzveranstaltungen (à 3 Std)
+ Online-Begleitung
(Abstand zwischen den Präsenzveranstaltungen: 3 bis sechs Wochen)



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: <ul style="list-style-type: none"> ☑ Erinnern Sie sich (nicht an andere Menschen) an die für Sie am angenehmsten Gedächtnisstütze haben. ☑ Erinnern Sie diesen Gedächtnisstütze jeweils dreimal wöchentlich. ☑ Nehmen Sie dieses Hilfen für Gedächtnisstützen mit und machen Sie sich merken, 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: <ul style="list-style-type: none"> ☑ Nehmen Sie einen Tisch (oder einen anderen Gegenstand) als Tafelberg. ☑ Gehen Sie auf den Tisch (oder auf den anderen Gegenstand) auf und dann wieder ab. ☑ Wiederholen Sie dies 10 Mal. </p>	<p>Wachübung</p> <p>Ziel: Wachheit der Aufmerksamkeit</p> <p>Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> ☑ Benutzen Sie eine Hand (z.B. Ihre rechte Hand) und zählen Sie die Minuten, wenn Sie das zählende Wort sagen. ☑ Zählen Sie bis 100. </p>
<p>Ausdauerübung</p> <p>Ziel: Ausdauer erhöhen und ausdauernd sein</p> <p>Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> ☑ Machen Sie sich klar, dass Sie nicht mehr aufhören können, wenn Sie diese Übung machen. ☑ Machen Sie sich auch klar, dass Sie nicht mehr aufhören können, wenn Sie diese Übung machen. ☑ Wenn Sie das nächste Mal eine Situation erleben, die Sie zu dieser Übung bringen kann, gehen Sie zu den nächsten oder nächsten nächsten. </p> <p>Diese Übung bringt Ihnen: http://www.klinik.uni-wuerzburg.de/psychosomatik/</p>	<p>Regenübung</p> <p>Ziel: Den eigenen Regen aufhalten</p> <p>Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> ☑ Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Regenwurm sind und Sie den Regen aufhalten wollen. ☑ Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Regenwurm sind und Sie den Regen aufhalten wollen. ☑ Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Regenwurm sind und Sie den Regen aufhalten wollen. </p> <p>Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. </p>	
<p>Gedankenübung</p> <p>Ziel: Den Blick für das Positive erhöhen und damit die Lebensqualität steigern</p> <p>Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. </p> <p>Wichtig: Die Übung ist nur ein Hilfsmittel, um sich zu entspannen. Sie ist nicht die Lösung für alle Probleme. Sie ist nur ein Hilfsmittel, um sich zu entspannen.</p>	<p>Stark im Stress (SIS) - Übung</p> <p>Ziel: Lebensqualität steigern</p> <p>Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. ☑ Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun können, um den Regen aufzuhalten. </p> <p>Wichtig: Die Übung ist nur ein Hilfsmittel, um sich zu entspannen. Sie ist nicht die Lösung für alle Probleme. Sie ist nur ein Hilfsmittel, um sich zu entspannen.</p>	

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

Termine

Blockkurse 2017

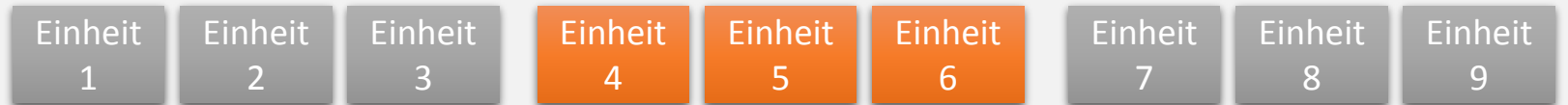
Präsenztage: Do. 20.04.2017/ 09.00 bis 17.00
Fr. 21.04.2017/ 09.00 bis 17.00
Sa. 22.04.2017/ 09.00 bis 17.00

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



Zur Unterstützung im Alltag

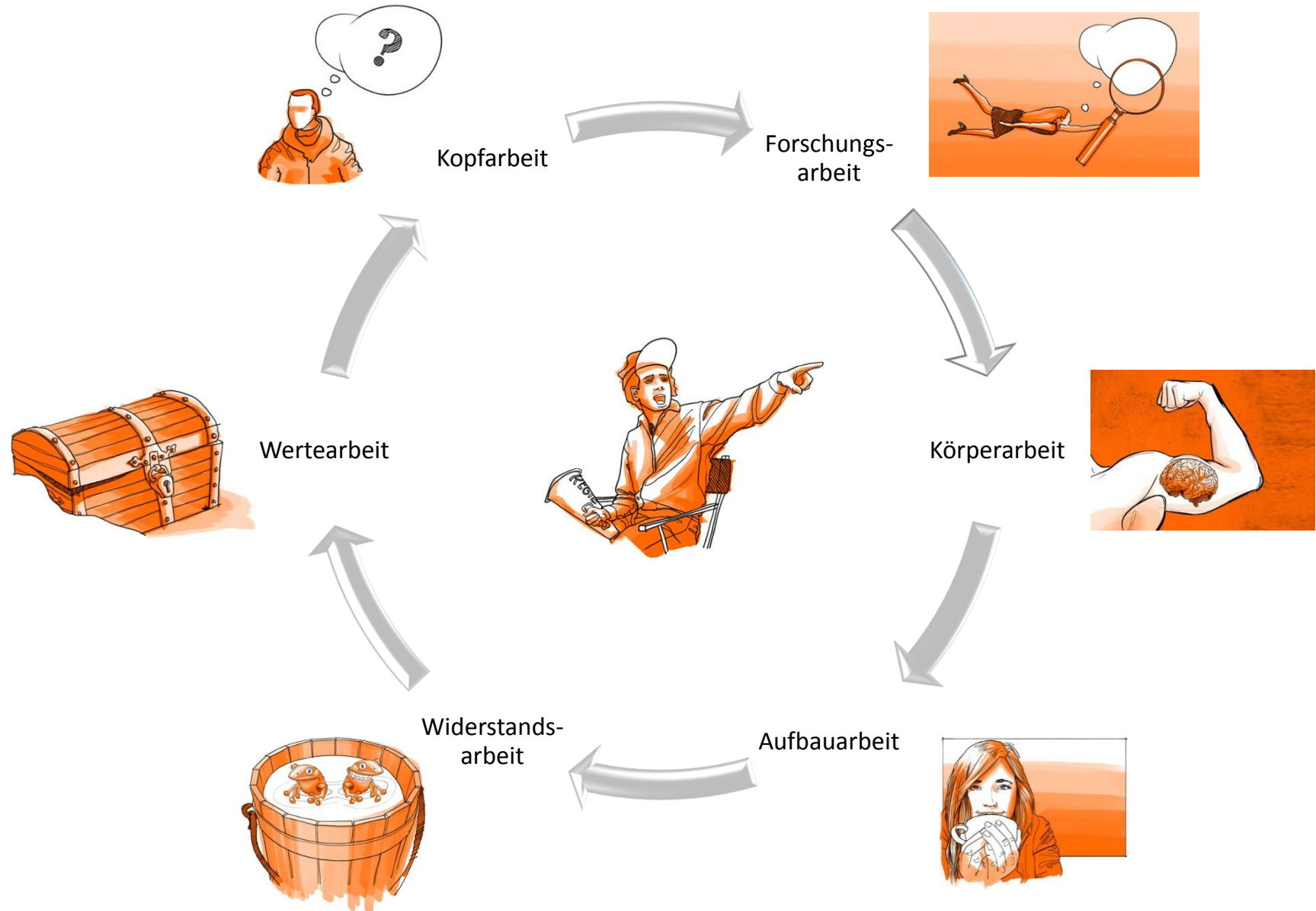
Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

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!

