

# Fortbildung Lehrbegeisterung und Burnout-Prävention für Lehrkräfte

Einzigartige Fortbildung mit positiver Psychologie und persönlicher Erfahrung

- Fortbildung, die auf den Prinzipien der Positiven Psychologie basiert und aus meiner eigenen **Erfahrung eines Burnouts** als Lehrer hervorgegangen ist.
- Vorbild eines Lehrers, der seinen Burnout therapeutisch bewältigt und mittlerweile ein erfülltes **glückliches Leben als Lehrer** führt
- Fokussieren auf die Verbesserung der **Lehrmotivation** und die Prävention von Burnout.

Burnout-Prävention für Lehrkräfte

- Unterscheidung, welche **Faktoren beeinflussbar** sind und welche es anzunehmen gilt
- Schwerpunkt auf der Steigerung der **Selbstwirksamkeit und Resilienz** von Lehrkräften.
- Reframing als psychologische Methode für das **Selbstmanagement**

Das bietet die Fortbildung:

- Unterstützen von Lehrkräften dabei, ihre Sichtweise auf ihren Beruf zu verändern und ihr **Selbstwertgefühl** zu erhöhen.
- Verwendung von innovativen Reflexionsfragen und Methoden, die es ihnen ermöglichen, ihren Beruf mit mehr **Zuversicht und Leichtigkeit** auszuführen.
- Förderung der **Zusammenarbeit im Kollegium** durch Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit.
- Gemeinsames Erarbeiten von Konzepten zur Schulumgestaltung, um ein **positiveres Arbeitsumfeld** zu schaffen.

Auswirkungen auf den Schulalltag:

- **Verringerte Belastung** im Unterrichtsalltag durch Fokus auf die Eigenverantwortung
- Eine positivere Sicht auf Schüler entwickeln und mit **gestärktem Selbstvertrauen** zur Arbeit gehen.
- Nach einem Schultag mit gesteigerter Zuversicht und Energie nach Hause zurückkehren.

Vorteile auch für die Schülerschaft:

- Schüler nehmen Lehrkräfte als **zugewandter, ermutigender und dynamischer** wahr.
- Dies führt dazu, dass **Schüler motivierter** lernen und **kooperativer** im Unterricht sind.

Meine Erfahrung:

- Über zehn Jahre Erfahrung in verschiedenen (Brennpunkt-)Schulen
- Eigene Erfahrung mit Burnout als Lehrer und den Weg zu einem erfüllenden Beruf gefunden.
- Ausbildung bei anerkannten Motivationsrednern und Rhetoriktrainern wie Tobias Beck und Michael Ehlers

Zielgruppe:

- Schulleitungen, die motivierte und resiliente Lehrkräfte in ihrem Team wünschen.
- Förderung des Growth Mindsets in der Schule.
- Schulleitungen, die die Burnout-Prävention ihrer Lehrkräfte im Blick haben

Auch als SchiLF möglich:

- Möglichkeit zur Durchführung als schulinterne Lehrkräftefortbildung (**SchiLF**) mit einer Dauer von 6-8 Stunden, deutschlandweit verfügbar