



## Einfach mal ...! (für Lehrerinnen und Lehrer)

Der Lehrerberuf stellt eine immer größere Herausforderung dar. Neben der Unterrichtsgestaltung gilt es, den Bedürfnissen der Klasse gerecht zu werden und alle Schüler\*innen mitzunehmen, was eine hohe Kooperationsbereitschaft aller voraussetzt. Immer mehr Studien bestätigen die hohe Belastung durch unmotivierte und den Unterricht störende Schüler\*innen, wodurch eine Kooperation nur noch schwer gelingt. Dies stellt wiederum einen erhöhten Stressfaktor dar. Viele Lehrer\*innen leiden immer häufiger unter Burnout, gehen vorzeitig in den Ruhestand und der Beruf des Lehrers verliert zunehmend an Attraktivität.

„Einfach mal ...!“ ist eine Workshopreihe, die Wege aufzeigt, wie Lehrer\*innen mit Unterrichtssituationen im Schulalltag anders umgehen können. Dabei geht es um die Bereiche Classroom Management, kooperatives Lernen, Kommunikation, Gewaltprävention sowie alternative Sicht- und Herangehensweisen als Unterstützung im Schulalltag.

Die Workshopreihe bietet die Möglichkeit, Resilienz zu stärken und einen besseren Umgang mit Stress im Berufsalltag zu erproben. Dabei werden auch persönliche Sichtweisen und die eigene Haltung reflektiert, um mit konfliktreichen und herausfordernden Situationen anders umzugehen.

Die Workshopmodule und Seminarangebote von „Einfach mal ...!“ ermöglichen es, persönliche und berufliche Kompetenzen gerade auch mit Blick auf die Zukunft zu stärken und in den Unterricht zu transferieren. Die Fortbildungen werden bedarfsgerecht angepasst und nachbereitet, um die erzielten Ergebnisse nachhaltig zu etablieren.

Diese Bereiche umfassen folgende Schwerpunkte:

### Classroommanagement und Kooperatives Lernen

- Erlernen von Methoden zur Aktivierung der Schüler\*innen
- Erlernen von effektiven Partner- und Gruppenarbeitsmöglichkeiten
- Verbesserung des Classroom Managements, um einen störungsfreieren Unterricht zu ermöglichen
- Anwendung der erlernten Methoden direkt im eigenen Unterricht
- Erhöhung der Motivation und Lernbereitschaft der Schüler\*innen
- Entlastung durch zunehmende Selbstregulation der Schüler\*innen

### Perspektivwechsel

- mehr Resilienz und ein anderer Umgang mit Stress im Schulalltag
- grundlegend die Perspektive zu wechseln
- bewusst und offen in Beziehung mit sich selbst und anderen zu treten
- die eigene Spontanität zu stärken
- dem Ungeplanten kreativ und mit einem Lächeln zu begegnen
- Intuitionen im Moment wahrzunehmen und spontan daraus zu handeln
- durch Loslassen Räume zu öffnen
- Freude am Scheitern zu empfinden

## Deeskalationsstrategien

- helfen, sich authentisch und angemessen zu verhalten
- die notwendige Distanz zu wahren
- akzeptable Grenzen setzen
- nehmen Druck
- erweitern Handlungsspielräume
- helfen, konflikthafte Entwicklungen frühzeitig zu erkennen
- ermöglichen einen störungsarmen Unterricht

## Achtsamkeit und Fachkräftegesundheit

- Gesundheitsförderung in Schulen nach dem Healing Classroom-Ansatz
- Lehrkräfte erfahren, wie sich Achtsamkeit auf das gesamte Klassenklima auswirken kann
- wie Achtsamkeitsübungen im Unterricht praktisch umgesetzt werden können
- wie sie mit Stressoren und Stress umgehen können
- Selbstwirksamkeit und Selbstregulation
- Stress-Coping-Strategien anwenden und damit Schutzfaktoren stärken können

## Angebote:

### Einfach mal ... anders!

Ein Präventions- und Kommunikationsworkshop zum Umgang mit belastenden und herausfordernden Situationen im Schulalltag.

### Einfach mal ... Kooperation!

ist ein ganztägiger Workshop, der speziell für Lehrkräfte entwickelt wurde, um ihnen einen Einstieg oder eine Auffrischung in kooperatives Lernen und unterstützendes Classroom Management zu bieten.

### Einfach mal ... beiseitreteten!

ist eine etwas andere Lehrerfortbildung, welche eine veränderte Sicht der Dinge durch eine humorvolle Perspektive bietet. Ein Clownworkshop für Lehrer\*innen.

### Einfach mal ... Impulse!

Das vorliegende modulare Workshop-Angebot zum Thema "Gesunde Schule" legt den Fokus auf verschiedene Schwerpunkte, darunter Healing Classroom, Konfliktlösungs- und Kommunikationsstrategien, kooperatives Lernen und Classroom Management sowie die Förderung von Selbstfürsorge und Resilienz bei Lehrkräften.

### Einfach mal ... achtsam!

Ein Workshop über Achtsamkeit und Fachkräftegesundheit mit praktischen Anwendungen nicht nur für den Schulalltag.