

Das bin ich :

Martina Schmidt

- ★ Grundschullehrerin
- ★ Langjährige Tätigkeit in der Lehrkräfteausbildung und -fortbildung
- ★ Coach & Resilienztrainerin
- ★ Podcasterin: „die kleine Pause – Dein Podcast für Lehrergesundheit“



diekleinepause.de
m.schmidt@diekleinepause.de

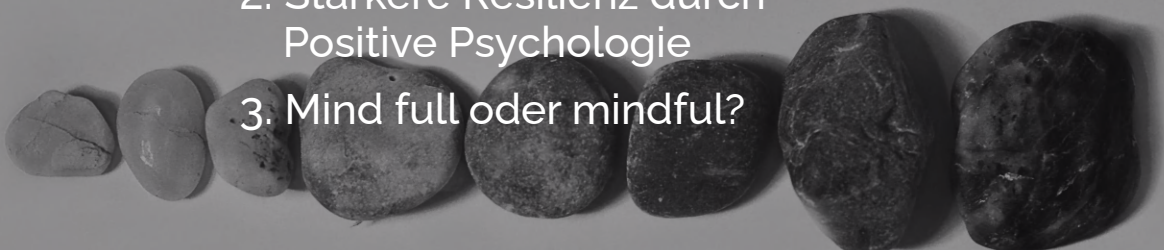


Ich unterstütze Lehrkräfte dabei, im Schulalltag gelassen, gesund und gut gelaunt zu bleiben - und das ohne großen Zeitaufwand!



Das sind meine Workshops:

1. Kleine Pause, große Wirkung
2. Stärkere Resilienz durch Positive Psychologie
3. Mind full oder mindful?



Kleine Pause, große Wirkung – oder: Wie passt die Pause in den Schultag?



Lehrer:in sein – da wirft dir jemand 100 Bälle zu und sagt: „Fang sie alle!“

Bei vielen Lehrkräften findet Entspannung und Erholung nur am Wochenende und in den Ferien statt. Im normalen Schulbetrieb erscheint es uns oft unmöglich, uns um unser eigenes Wohlbefinden zu kümmern.

Dabei kann Selbstfürsorge im Schulalltag ganz leicht sein! Regelmäßige kleine Pausen unterstützen uns dabei, Stress abzubauen, frische Energie zu tanken und unsere Gesundheit und Resilienz zu stärken.

Außerdem brauchen wir ein pausenfreundliches Umfeld: Ein Schulteam, das den Wert von Pausen kennt und respektiert. Rückzugsräume und Zeit für erholsame Pausen.

Das alles steckt in diesem Workshop: Praxiserprobte und einfache Übungen zur Stressbalance und konkrete Anregungen für Schulteams, die eine neue Pausenkultur entwickeln möchten.

Inhalte des Workshops:

- ✓ Pausen-los durch den Schultag?
- ✓ Unter der Lupe: Mein persönliches Energie-Management
- ✓ Energie-Tankstellen im Schulalltag: Pausen für Energie – Entspannung – Klarheit
- ✓ Ideen für Erinnerungen und Anker im Schulalltag
- ✓ Die pausenfreundliche Schule
- ✓ Ideen für die Integration ins Schulkonzept

Stärkere Resilienz durch Positive Psychologie



„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen.“ (Aristoteles)

Im Schulalltag sind wir Lehrkräfte neben den vielen schönen Momenten mit verschiedensten Herausforderungen konfrontiert. Seien es Konflikte zwischen (oder mit) Lernenden, Probleme mit ganzen Klassen, schwieriges Elternverhalten oder Spannungen im Kollegium. Zusätzlich werden von außen immer mehr Anforderungen an Schule herangetragen, so dass wir Lehrkräfte oft das Gefühl der Überforderung erleben. Vieles davon müssen wir als gegeben hinnehmen. Was wir ändern können, ist unsere Haltung dazu: Wir können die Segel anders setzen!

Wie das geht? Die Positive Psychologie liefert uns wissenschaftlich erprobte Strategien, um mehr positive Emotionen zu erfahren, unsere eigenen Ressourcen zu erkennen und Selbstwirksamkeit zu erleben.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Positiven Psychologie kennen und erproben, wie sie diese konkret nutzen können, um Ihre Resilienz zu stärken.

Am Ende haben Sie Ihre persönlichen Resilienz-Schatzkiste mit wirksamen Strategien für einen gelasseneren Schulalltag.

Die positive „Nebenwirkung“: Als gesunde und ausgeglichene Lehrkraft inspirieren Sie Ihre Schülerinnen und Schüler und sind ein Vorbild für Lebenskompetenz!

Inhalte des Workshops:

- ✓ Resilienz: Was bedeutet das in meinem Schulalltag?
- ✓ Die Kraftquellen der Positiven Psychologie:
- ✓ Positive Emotionen, Stärken erkennen und nutzen, Beziehungen gestalten
- ✓ Meine Resilienz-Schatzkiste



Mind full oder mindful? Achtsamkeit im (Schul-) Alltag



Für uns Lehrkräfte ist es ausgesprochen wichtig, unsere Grenzen zu (er)kennen, um gelassen und gesund zu bleiben.

Im herausfordernden Schulalltag agieren und reagieren wir jedoch oft wie „auf Autopilot“ und missachten dabei unsere eigenen Bedürfnisse.

Das Gegenmittel: Achtsamkeit!

Denn ein achtsamer Umgang mit uns selbst trägt dazu bei, den Autopilot-Modus zu erkennen und unterbrechen, um besonnener reagieren zu können.

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen und erproben diese praktisch: Vom achtsamen Start in den Schultag bis hin zum Glücksmomente-Sammeln am Tagesende.

Viele dieser Übungen können auch in den Unterricht integriert und mit Lerngruppen durchgeführt werden. Auf dem Weg zu einer Schulkultur der Achtsamkeit!

Inhalte des Workshops:

- ✓ Was ist Achtsamkeit?
- ✓ Mind full: Warum ist unser Kopf so voll?
- ✓ Ideen für einen achtsamen (Schul-)Alltag