

Burnout – NEIN DANKE !



Nachhaltig gestärkt und gelassen in den Schulalltag.

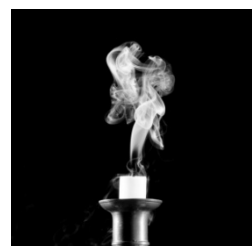
Das Ressourcen-Orientierte-Training für Lehrkräfte (ROT-L).

Kennen Sie Folgendes?

Sie versuchen den beruflichen und privaten Anforderungen gleichermaßen und mit der vielfach geforderten Flexibilität gerecht zu werden. Darüber hinaus erfahren Sie immer mehr Leistungsdruck, die Klassen werden größer, Leistungsunterschiede bei den Schülern wachsen stetig und dazu haben Sie ständig den Lehrplan im „Nacken“. Und bei all dem bleibt die Anerkennung und Wertschätzung der geleisteten Arbeit zunehmend auf der Strecke.

All dies führt zu einer rasant steigenden Anzahl von Burnout-Fällen. In 2009 erreichten gerade einmal 40% aller Lehrer die Regelaltersgrenze von 64 Jahren (Statistisches Bundesamt). Mittlerweile leidet jede dritte bis vierte Führungs- und Fachkraft in Deutschland an Erschöpfungssymptomen.

Egal in welcher Berufsgruppe, meist trifft es die hoch motivierten und engagierten Mitarbeiter, die sich komplett verausgaben und sich emotional, geistig und körperlich ausbrennen. Erkannt wird dies oft erst, wenn der vollständige Leistungseinbruch passiert ist. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen!



Erlernen Sie in unserem 2-tägigen Präventionstraining Schutzmechanismen aufzubauen, Signale frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig gegen zu steuern, um auch zukünftig gesund und erfolgreich Job und Privates in Einklang zu bringen. Bestehende Fähigkeiten werden erkannt und genutzt, neue Bewältigungsmöglichkeiten daran gekoppelt und geübt. Sie werden Ihre im Job zur Verfügung stehenden Ressourcen analysieren, um diese in Ihr persönliches Gesundheitskonzept integrieren zu können.



Darüber hinaus werden Sie erfahren, was sich aus aktueller wissenschaftlicher Sicht hinter dem Phänomen Burnout verbirgt, wo es seinen Ursprung hat, welche Kosten es verursacht und was adäquate Präventionsmechanismen sein können.

Dieses Präventionsprogramm ist in ein Forschungsprojekt der Justus-Liebig-Universität Gießen eingebettet, in Kooperation mit dem Zentrum für Lehrerbildung (ZfL) der JLU. Die individuellen Erfolge des Trainings werden über den Zeitraum eines halben Jahres erfasst. Sofern Sie es wünschen, haben Sie im Anschluss an die Analyse der Ergebnisse die Möglichkeit, eine professionelle Rückmeldung hinsichtlich Ihrer Entwicklung im Rahmen eines kostenfreien Einzelcoachings zu erhalten.