

Referendar/innen

Zielgruppe des Projekts sind Referendarinnen und Referendare.

Die angehenden Lehrkräfte nehmen während ihrer Ausbildung am Klassenführungstraining teil.

Ein Training umfasst 4 Module mit jeweils 4 Stunden bei einer Gruppengröße von 15 bis 20 Teilnehmer/innen.

Evaluation

In der wissenschaftlichen Begleitung des Trainings wird untersucht, wie das Training zur Förderung der Gesundheit beiträgt. Dazu ist es wichtig, die Erfahrungen der Teilnehmer/innen zu erfassen. Dies geschieht mit einem Fragebogen, der zu unterschiedlichen Messzeitpunkten mögliche Veränderungen registriert. Die Datenerfassung und -auswertung erfolgt anonym, Ihre Angaben sind Ihrem Namen nicht zuzuordnen.

Die Rückmeldung dient dazu, das Programm zu modifizieren, bevor es endgültig in der Ausbildung von Lehrkräften implementiert wird.



Prof. Dr. Ewald Kiel
Dr. Sabine Weiß

LMU München
Lehrstuhl für Schulpädagogik
Leopoldstraße 13
80802 München

Kontakt:

Gabriele Kurz

Tel. +49(0)89 2180-4851
Fax.+49(0)89 2180 -5001

gabriele.kurz@edu.lmu.de



LeguPan
*Lehrergesundheit:
Prävention an Schulen*

**AGIL – Arbeit und
Gesundheit im Lehrberuf**



Training für Referendare

LMU München
Klinik Roseneck Prien
St. Augustinus-Kliniken Neuss

Stressoren erkennen

AGIL ist ein Training zu gesundheitsförderlichem Verhalten, das auf der Erkennung und Entschärfung von Stressoren basiert. Die Teilnehmer/innen erwerben langfristig tragfähige Handlungskompetenzen, um die eigenen Belastungen im Umgang mit beruflichen Anforderungen niedrig zu halten.

Kompetent handeln

Es sollen Handlungskompetenzen auf- bzw. ausgebaut werden, die dazu beitragen, Ressourcen schonend einzusetzen und das Wohlbefinden und die individuelle Lebensqualität zu steigern.

Selbstwirksamkeit steigern

Neben grundlegenden Informationen über gesundheitsförderliches Verhalten im Lehrberuf bietet das Training die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zielt auf eine Steigerung der Selbstwirksamkeit ab.

Burnout vermeiden

Der dadurch erreichte professionelle Umgang mit besonderen Belastungen des Lehrberufes verringert das Risiko für Burnout.

Basismodul

Den Teilnehmer/innen wird ein Modell zu Ursachen und Symptomen von chronischem Stress vermittelt. Dadurch können sie individuelle Stresssymptome frühzeitig erkennen, um auf dieser Basis wirkungsvolle Strategien zur Entlastung einsetzen zu können. Persönliche Belastungsbereiche werden identifiziert und konkrete Ziele für eine Entlastung formuliert.

Denkbarkeitsmodul

Stressinduzierende Einstellungen, Ansprüche und Gedankenmuster werden herausgearbeitet und „entschärft“. Berufliche Ideale und Ziele werden als motivationale Ressourcen verstanden, als solche aktiviert und Prinzipien einer gesundheitsförderlichen Zielsetzung eingeführt.

Möglichkeitenmodul

In diesem Modul wird die Kompetenz des systematischen Problemlösens vermittelt. Bestandteil dieser Systematik sind Problembeschreibung, Zielsetzung, kreative Generierung von Lösungsmöglichkeiten und schließlich die Entscheidung für eine Möglichkeit sowie deren Umsetzung.

Erholungsmodul

Möglichkeiten des Krafttankens und der Erholung werden in den Blick genommen. Der Fokus liegt dabei auf unterstützenden sozialen Beziehungen. Soziale Kompetenzen im Bereich des Anbietens, Anfragens und Annehmens von (kollegialer) Unterstützung werden gefördert. Besonders im Hinblick auf (objektiv) wenig reduzierbare Belastungen soll die Erholungsfähigkeit gesteigert werden. Die Teilnehmer/innen erarbeiten Prinzipien eines gesundheitsförderlichen Erholungsverhaltens und erproben diese praktisch.