

**Zentrum für Schlüsselkompetenzen Universität Passau**

**Veranstaltung: Grenzen kennen, Hilfe nutzen im Schulalltag**

**SWS:**

14 Stunden

**Dozierende:**

[Jakubik, Sonja](#)

**Veranstaltungstyp:**

Blockseminar

**Beschreibung:**

Lernziele:

- Theoretische und empirische Grundlagen von Burn-out erläutern und interpretieren können
- Alltagstypische Problembereiche erkennen und bewerten können
- Individuelle Stressoren und Copingstile identifizieren, analysieren und beurteilen können
- Quellen sozialer Unterstützung erkennen und nutzen können
- Lösungsansätze und Bewältigungsstrategien zum effektiven Umgang mit Herausforderungen im Lehrerberuf bestimmen, evaluieren und erproben können

**Inhalte:**

Der Schulalltag stellt vielfältige Herausforderungen an Lehrkräfte und bringt diese immer wieder an persönliche Grenzen. Eine mögliche Folge ist Burn-out. In diesem Seminar werden die Grundlagen dieses Krankheitsbildes und typische Problembereiche des Schulalltags besprochen. Individuelle Stressoren und Copingstile werden mit Hilfe standardisierter Testverfahren (z.B. Fragebögen) aufgedeckt und hinterfragt. Verschiedene Theorien und Modelle (z.B. transaktionales Stressmodell von Lazarus, Modell der Salutogenese von Antonovsky) dienen als Basis für die Erarbeitung angemessener Bewältigungsstrategien. Anhand von Fallbeispielen werden exemplarisch schwierige Alltagssituationen beleuchtet, Lösungsvorschläge erarbeitet und Bewältigungsstrategien erprobt. Zudem erhalten die Studierenden einen Überblick über Handlungsoptionen im Schulalltag und die typischen Aufgaben- und Tätigkeitsbereiche von Beratungslehrkräften, Sozialpädagoginnen und -pädagogen sowie Schulpsychologinnen und -psychologen.

**Methoden:**

Kurzvortrag/Impulsreferate, Rollenspiel, Partner- und Gruppenübungen, Testverfahren, Fallbeispiele, Gruppendiskussionen

**Ort:**

(WIWI) R 301: Freitag. 03.06. 15:00 - 20:00, (NK) R 401: Freitag. 10.06. 15:00 - 20:00, Samstag. 11.06. 09:00 - 14:00

**Zeiten:**

Termine am Freitag. 03.06., Freitag. 10.06. 15:00 - 20:00, Samstag. 11.06. 09:00 - 14:00, Ort: (WIWI) R 301, (NK) R 401

Erster Termin: Fr , 03.06.2016 15:00 - 20:00, Ort: (WIWI) R 301

**Semester:**

SS 16

**Veranstaltungsnummer:**

60006

**TeilnehmerInnen:**

Lehramtsstudierende aller Fachrichtungen und Schularten

**Anrechenbar für:**

Zentrale Einrichtungen > Zentrum für Schlüsselkompetenzen > Personale Kompetenz > Selbstmanagement

**ECTS-Punkte:**

1

**Heimatinstitut:**

[Zentrum für Schlüsselkompetenzen](#)