

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

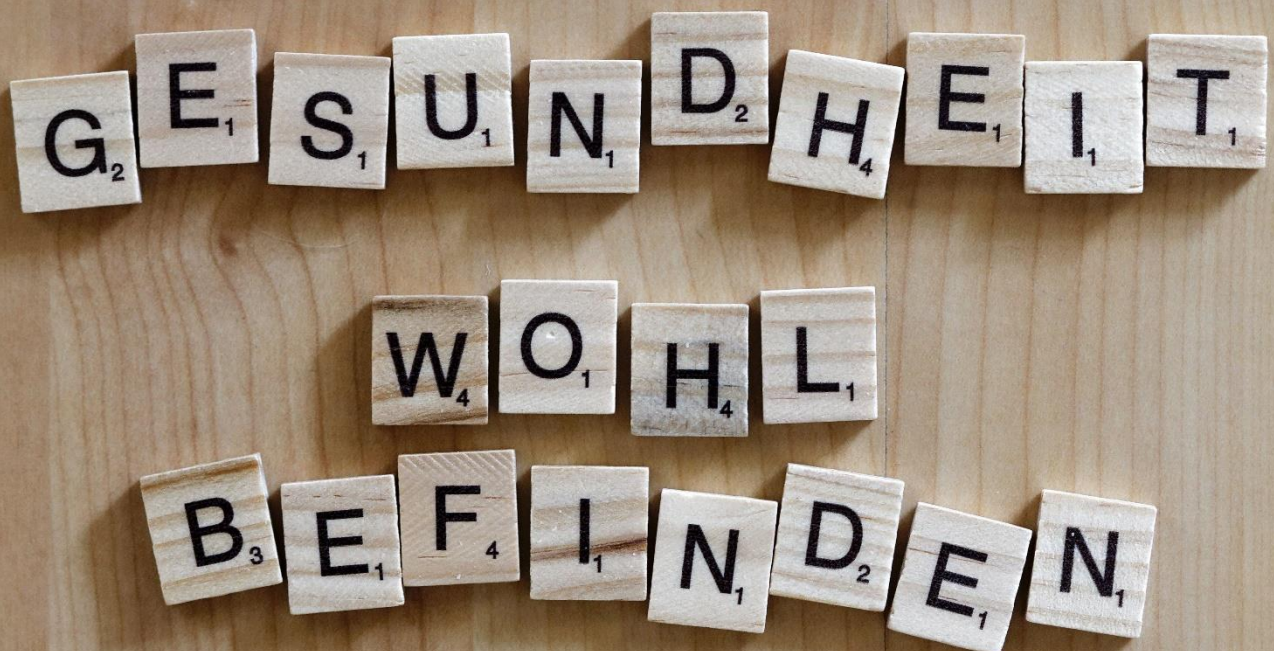


Zentrum für
Empirische
Pädagogische
Forschung

UNIVERSITÄT KOBLENZ-LANDAU, CAMPUS LANDAU

Besser leben!

Selbstfürsorge für Lehrkräfte



Ist „Besser leben!“ etwas für mich?

„Besser leben!“ ist ein passendes Angebot, wenn Sie mit (beruflichen) Belastungen besser umgehen möchten und sich für die Themen Selbstfürsorge und Achtsamkeit interessieren. Das Seminar wurde am Zentrum für Empirische Pädagogische Forschung (zepf) an der Universität Koblenz-Landau entwickelt und überprüft.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie zu mindestens 50 % an einer allgemeinbildenden Schule beschäftigt sind und an allen Seminarterminen teilnehmen können.

Was erwartet mich bei „Besser leben!“?

Das Seminar besteht aus fünf Einheiten. In diesen erwarten Sie zu den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Stress und Burnout kurze theoretische Inputs, praktische Übungen in kleinen Gruppen, Erfahrungsaustausch mit den anderen Seminarteilnehmer*innen und vielfältige Impulse zum Ausprobieren im (Arbeits-)Alltag.

Das Seminar findet vier Wochen lang einmal wöchentlich und noch einmal drei Wochen später jeweils freitags statt. Die Dauer jeder Seminareinheit beträgt ca. vier Stunden. Zusätzlich wird es vorab eine einstündige Einführungsveranstaltung geben, in der technischen Voraussetzungen und die Handhabung des Online-Tools besprochen werden.



Das Seminar wird wissenschaftlich begleitet, Sie werden deshalb im Verlauf gebeten, mehrere Fragebogen auszufüllen. Dafür ist die Teilnahme am Seminar kostenfrei.

Was bringt mir „Besser leben!“?

Das sagen Lehrkräfte, die bereits teilgenommen haben über das Seminar:

„Durch das Seminar gelingt es mir wieder besser zu genießen, kleine Dinge wahrzunehmen und mich daran zu freuen. (...) Der „Ich kann nicht mehr“ Gedanke ist fast ganz verschwunden und ich bin wieder mehr mein fröhliches Selbst, dass ich gewohnt bin.“

„Ich lebe bewusster und achte mehr auf meine „innere Stimme“.“

„Das Seminar hat mir den Blick für mein Berufsleben etwas mehr geöffnet und mir v.a. gezeigt, dass ich kein Einzelfall bin.“

Wann und wie findet das Seminar statt?

Ab Ende Oktober 2021 finden zwei Seminarblöcke statt. Ein Teil der Seminare startet voraussichtlich ab Ende Oktober / Anfang November, ein weiterer Teil ab Januar 2022.

Seminarblock 1	Seminarblock 2
29.10.21, 17.00 Uhr (Einführungsveranstaltung)	21.01.22, 17.00 Uhr (Einführungsveranstaltung)
05.11.21, 14.00 Uhr (Seminareinheit 1)	28.01.22, 14.00 Uhr (Seminareinheit 1)
12.11.21, 14.00 Uhr (Seminareinheit 2)	04.02.22, 14.00 Uhr (Seminareinheit 2)
19.11.21, 14.00 Uhr (Seminareinheit 3)	11.02.22, 14.00 Uhr (Seminareinheit 3)
26.11.21, 14.00 Uhr (Seminareinheit 4)	18.02.22, 14.00 Uhr (Seminareinheit 4)
17.12.21, 14.00 Uhr (Praxiseinheit)	11.03.22, 14.00 Uhr (Praxiseinheit)

An den Seminaren nehmen jeweils ca. 12 Lehrkräfte teil. Die Durchführung erfolgt online über ein Videokonferenztool.

Wer beantwortet mir meine Fragen?

Das „Besser leben!“- Projektteam steht Ihnen gerne bei Fragen zu Verfügung. Schreiben Sie uns unter besserleben@zopf.uni-landau.de eine E-Mail mit Ihrem Anliegen und wir antworten Ihnen zeitnah.

Weitere Informationen rund um das Forschungsprojekt finden Sie auf unserer [Projekt-Homepage](#).

Sie sind interessiert?

Wir freuen uns, dass wir Ihr Interesse an „Besser leben!“ wecken konnten. Bitte füllen Sie das Formular zur unverbindlichen [Interessenbekundung](#) aus. Anschließend informieren wir Sie über die weiteren Schritte.

Besser leben! 
Selbstfürsorge für Lehrkräfte