

"Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein.
Man muss ihm nur den Beigeschmack
der Katastrophe nehmen."

Max Frisch



LeaLindemann
Leichtigkeit, Leben, Lernen.

Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihr Interesse an meinem Angebot

"Resilienz im Schulalltag: Leichtigkeit für Lehrer:innen"

Nach zehn Jahren Berufserfahrung als Lehrerin an einem Wuppertaler Gymnasium habe ich mich nebenberuflich auf den Weg gemacht, meinen Blick zu weiten und verschiedene Zusatzausbildungen im Bereich Beratung und Coaching zu durchlaufen. Aus meinen Erfahrungen heraus habe ich zudem ein umfassendes Fortbildungsprogramm entwickelt, mit dem ich nun Lehrer:innen zur Seite stehen möchte, um die täglichen Herausforderungen im Spannungsfeld zwischen Kindern, Eltern, Kollegium und systemischen Anforderungen gelassen zu meistern. Die stetig wachsenden Anforderungen für Lehrer:innen führen häufig zu immer mehr Belastungs- und Überforderungssituationen. Lehrer:innen dabei zu begleiten, diese frühzeitig zu erkennen und abzubauen, ist mein Ziel!

In der Fortbildung „**Resilienz im Schulalltag: Leichtigkeit für Lehrer:innen**“ liegt der Fokus auf der Resilienz, also der inneren Widerstandsfähigkeit, die wir alle in uns tragen und welche unerlässlich ist, um schwierige Situationen und Herausforderungen im Leben bewältigen zu können. Insbesondere für Lehrer:innen ist diese Kompetenz so wichtig, um den täglich hohen Anforderungen, wie z.B. Verhaltensauffälligkeiten einzelner Kinder, klassendynamische Prozesse oder strukturelle Rahmenbedingungen, gelassen entgegen zu treten. Die Zusammenführung neurobiologischer Erkenntnisse mit praktischen Übungen fördert die Entwicklung Ihrer Resilienz und bietet Ideen und Anregungen für die Resilienzförderung der Kolleg:innen und der Schüler:innen.

Das Seminar beschäftigt sich mit den Schlüsseln zur Resilienz und damit, wie man sie bewusst einsetzen kann, um Krisen gelassen zu bewältigen, ohne einen Schaden davon zu tragen. Der Zugang liegt in jedem Menschen selbst. Diesen zu entdecken und gekonnt einzusetzen, ist Ziel des Seminars.

Auf Wunsch erhalten Sie zu der Fortbildungsveranstaltung ein ausführliches Handout, das alle Inhalte für Sie zusammenfasst.



Ich freue mich auf
die Zusammenarbeit!

Ihre Lea Lindemann

Exemplarischer Tagesablauf

8:30 – 10:00 Uhr:

Definition und Begriffsklärung
Schlüssel zur Resilienz

15 Min. Pause

10:15 – 12:15 Uhr:

Auseinandersetzung mit den Schlüsseln,
innere Haltung & Widerstandsfähigkeit

45 Min. Pause

13:00 – 14:45 Uhr:

Methoden zur Stärkung der persönlichen Resilienz,
Übung zur Integration

5 Min. Pause (optional)

14:50 – 15 Uhr:

Gemeinsamer Austausch und Abschluss